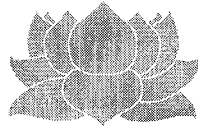
පූති මුත්ත භෙසජ්ජය
බුද්ධ බේත

උ. ධම්මජීව භික්ෂුව



පූති මුත්ත භෙසජ්ජ්ය

බුද්ධ බේත

සම්පාදනය

උ. ධම්මජීව භික්ෂුව



Lithira

පූති මුත්ත භෙසජ්ජය

බුද්ධ බේත

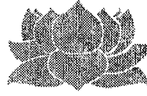
උ. ධම්මජීව භික්ෂුව

ප්‍රථම මුද්‍රණය
ශ්‍රී. බු. ව. 2550 ක්‍රි. ව. 2006

මුද්‍රණය
ලිතිර
306, ඇඹුල්දෙණිය හංදිය,
නුගේගොඩ.

කවරය
සසංක දසනායක

ISBN 955-1328-01-9



පටුන

පිටුව

පෙරවදන	i
සම්පාදක	ii
ග්‍රන්ථ සංකේතය පිළිබඳව	v
පූති මුත්ත භෙසජ්ජය	1
ගිරිමානන්ද සූත්‍රය	17
පූති මුත්ත භෙසජ්ජය පාවිච්චි කරන ක්‍රම	41
ආහාර විහාර මනෝව්‍යාපාර විධි	49
නිගමනය	53
මූත්‍රා සඳහා විවිධ නම් සහ අශ්‍රිත ඉංග්‍රීසි ග්‍රන්ථ	59

ගෞරවණීය පිළිගැන්වීමයි

මෙම උතුම් බුද්ධ චේත නැමති ග්‍රන්ථය

සම්පාදනය කළ අපගේ ගෞරවණීය

අති පූජ්‍යපාද උඩප්පියගම ධම්මජීව හිමිපාණන් වහන්සේට

නිදුක් නිරෝගී සැපබල ලැබී ශතවර්ෂාධික කාලයක් ම

සුවසේම දීර්ඝායුෂ වර්ධනය වී සුවසේම පාරමී සපුරා

අපත් ලෝකවාසී සැමටත් දහම් මග,

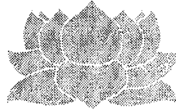
සුගති මග, නිවන් මගට පමුණුවා

සම්‍යක් ප්‍රාර්ථනාවන් සපුරාගෙන

නිර්වාණවබෝධය ලබත්වායි !

අපගේ පැතුමයි

කේ. බෝධිපාල පවුලේ සැම



පෙරවදන

වෙජ්ජූපමො ජිනවරො - ගෙලඤ්ඤාව පුථුජ්ජනා
රොගූපමා කිලෙසා ච - සද්ධම්මො පරම ඔසධො

(සංග්‍රහ ගාථා)

ජිනවර නම් වූ සම්මා සම්බුදුරජාණන් වහන්සේ අසාමාන්‍ය වෛද්‍යවරයෙකු වැනිය. පෘථග්ජන ලෝක සත්වයෝ ගිලනුන් වැනිය. එක් දහස් පන්සියයක් පමණ වූ ක්ලේශයෝ රෝගයන් වැනිය. ශ්‍රී සද්ධර්මය පරම ඖෂධයක් වැනිය යනු ගාථා නිබන්ධනයේ අදහසය.

සර්වඥ දේශිත සුවාසූ දහසක් ධර්මස්කන්ධය අති විශේෂ ඖෂධ සම්භාරයක් වැනිය. **උස්සුක්කො ලොක සන්නිවාසො** ලෝක සත්ත්වයා කෙලෙස් ගින්නෙන් දැවෙමින් තැවෙමින් ආතුර වී ඇත. සර්වඥයන් වහන්සේ ලෝවැසි ආතුර ජනතාව සුවපත් කරන මහා කාරුණික වෛද්‍යචාරීන් වහන්සේ වෙති.

විනය පිටක මහාවග්ග පාලියෙහි භෙසජ්ජක්ඛන්ධකයෙහි විවිධාකාර රෝග සමනය සඳහා ප්‍රත්‍යක්ෂ ඖෂධ ක්‍රමයන් දේශනා කරන ලද්දේ වෛද්‍ය විද්‍යාව හදාරා නොව මහා කරුණාවෙහි පිහිටා සර්වඥතා ඥානයෙන් සර්වාකාරයෙන් දැන ලෝකානුකම්පාවෙනි.

සසර දුකින් මිදී කෙලෙස් රෝදුක් නිවා ශාන්ත නිවනින් සැනසෙනු පිණිස සැදැහැයෙන් සසුන් වන් ශ්‍රමණ ශාක්‍ය පුත්‍රයන් සඳහා දේශනා කළ ජීවිතයපරිෂ්කාර නම් වූ සිවුපසයද තෘෂ්ණා දෘෂ්ඨි මානාදි උපක්ලේශයන් සමනය වනසේ පරම අල්පේච්ඡතාව පිණිස වදාරා ඇත්තේ ආර්‍යවංශ ප්‍රතිපදාව සපිරෙන සේමය.

ආහාරය පිණිස පිණ්ඩපාතය ද, චීවරය පිණිස පංසුකූලය ද සෙනසුන පිණිස රුක්මුල් සෙනසුන ද, ගිලන්පස පිණිස පූතිමුත්ත බෙහෙත ද දේශනා කොට ඇත්තේ සර්වඥයන් වහන්සේ ද ඒ සියල්ල අනුව පවතිමින් ආදර්ශවත් ලෙසිනි.

ඒ මේ ප්‍රත්‍ය සතර අතුරෙන් සතරවැනි වූ පූතිමුත්ත භේසජ්ජය ගැන ඉමහත් පරිශ්‍රමයෙකින් ගවේශණය කොට සම්පාදනය කරන ලද මීතිරිගල නිස්සරණ වන සේනාසනාධිවාසී පූජ්‍ය උඩර්රියගම ධම්මජීව ස්වාමීන්වහන්සේගේ සම්පාදකත්වයෙන් නිමැවුණු "බුද්ධ බේත" අතිශයින් සාරවත් අර්ථවත් කෘතියකි. ස්වීය අත්දැකීම් ද ඇතුලත් වීම තවත් විස්වසනීයකි. මේ සඳහා ඉමහත් පරිශ්‍රමයක් දැරූ පූජ්‍ය ධම්මජීව ස්වාමීන් වහන්සේට ලජ්ජී සුපේශල ශික්ෂාකාමී මහා සංඝරත්නයේ කෘතඥතාව සේම ආශිර්වාදයන් විශේෂයෙන් අත්වේවා.

තවද ද්වත්තිංසාකාර ප්‍රථම ධ්‍යාන ලාභි අශුභ කර්මස්ථානිකයන්ට මෙහි සඳහන් ස්වමූත්‍ර භෙසජ්ජය ගත නොහැකි වීම ගැනද සදහන් කරනුයේ ඒ සඳහාත් ගවේශණය පිණිස ආරාධනයෙනි.

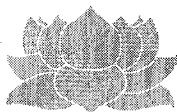
සබ්බේ සත්ත්තා - භවන්තු සුඛිතත්තා"

මෙයට,

මෙතැති

නා උයනේ අරියධම්ම ස්ථවිර

නා උයන ආරණ්‍යය - පන්සියගම



සම්පාදකගෙන්...

මේ රචනාව ඉදිරියට යෑමට බලාපොරොත්තු වන දිගු ගමනකට ඇත්තටම පෙරවදනක් පමණි. මෙහි සඳහන් මූල ධර්මය සර්වඥ දේශිතයක් බව ඇත්ත නමුත් එය තහවුරු කිරිම සඳහාත්, කියවන්නාට උනන්දුව ඇති කිරීම සඳහාත් උධෘත කොට දක්වා ඇති බොහෝ තොරතුරු ණයට ගත් ඒවාය. නොබෝ කලකින් අපේම නිදසුන් විශාල වශයෙන් එළි දැක්විය හැකිවන බවට සැකයක් නැත. ඒ තරමටම මෙය අත්හදා බලන්නන් ශීඝ්‍රයෙන් වැඩිවන අතර සියල්ලන්ම ඉතාමත් උනන්දුවෙන් තොරතුරු බෙදා හදා ගැනීමට පෞද්ගලික මට්ටමින් හෝ ඉදිරිපත් වීම හොඳ පෙරනිමිත්තකි. කාටත් සහනයකි.

මෙහි සෝදුපත් බලා දුන් පූජ්‍ය උඩුගම්පල ධම්මරංසි ස්වාමීන් වහන්සේට නිදුක් නිරෝගී සුව සැලසේවා! මේ සඳහා අලුත් උනන්දුවක් ඇති කිරීමට සමත්වන තරමේ පොතක් ලබාදීමට කටයුතු කළ ජයන්ත ප්‍රනාන්දු මහත්මාට නිරෝගී සුව අත්වේවා! උනන්දුවකින් කටයුතු කළ කමල් ඇඹුල්දෙණිය, අප නිස්සරණ වන සංරක්ෂණ මණ්ඩලයේ සභාපති තුමාටත් තව තවත් සුවකිරීමේ අභිමතාර්ථය සමෘධ කරගැනීමට මේ පුණ්‍ය කර්මය හේතු වේවා. එසේම එම උප සභාපති දුලිප් මහතන්තිල මහත්මා නොමසුරුව පොත්-පත් ආදිය ලබාදීම ආදියෙන් නිතිපතා කරන ඥාණ සංවත්තනික පුණ්‍ය කර්මයන් ද මෙම රචනයේදීත් මහෝපකාරී වූ බව සිහිපත් කරන්නේ අනුමෝදනා ශීර්ෂයෙනි.

මෙය කියවා අදහස් දැක්වීමට මෙතෙක් ඉදිරිපත් වූ සියලු දෙනාටමත් නිරෝගී සුව සැලසේවා. නොමිලයේ ම ලැබෙන එසේම කිසි

කෙනෙකුගේත් අධිකාරී බලයකට යටත් නැති, ස්වාධීන මෙම ක්‍රමය තුලින් කායික නිරෝගී භාවය නමැති ලාභය සලසාගෙන සැමට වැඩි වැඩියෙන් භාවනා කිරීමට පහසුකම් සැලසේවා. උතුම් බ්‍රහ්මචරිය ජීවිතයක් තවමත් ලැබී නැති අයට ඒ සඳහා පෙළඹීමට ඇති බාධක දුරු වේවා.

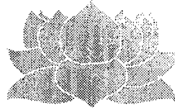
මෙම රචනාව සඳහා උධෘත ලබාගත් පොත් රචනා කළ සියලු දෙනාටම නොවක් තුති පුද කරන්නේ ශාසනික ගෞරවයකින් හා කෘතඥතාවයෙන් යුක්තවයි. එහිලා උපකාරී වූ ඉංගීසි පොත් හා එම රචකයන්ට අපි මෙහි සිට පිං පමුණුවමු. ඒ සියලු දෙනා විසින් ගතවූ දශක පහ, හය කාලය තුළ ඉටුකළ මෙහෙවර නිසාම අද අපට පැකිළීමකින්, හිරිකිතයකින් තොරව මේ ගැන කථා කිරීමට, ලිවීමට ප්‍රස්ථාව සැලසී ඇති බව අවංකවම පිළිගනිමු. මේ පිළිබඳව තවමත් විවිධ විවේචන එල්ල විය හැකි බව මූත්‍රා වල ඇති නොරුස්නා බව පමණට ම සත්‍යයකි. නමුත් ප්‍රයෝජනය සලසා ටිකක් අත්හදා බැලුව-හොත් එම නොරුස්නා බව වෙනුවට තමන්ටම අදහා ගැනීමට බැරි තරමට හැබෑ වෙනසක් අත් දකින බවට සැක නැත.

මීට සමාන සංසිද්ධියක් ලෙස දැක්විය හැක්කේ විපස්සනා භාවනාවයි. එයද ප්‍රත්‍යුත්පන්න දුක් වූද ආයති සුඛ වූද ධර්ම සමාදානයක් ලෙස සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් අනුදැන වදාරණ ලද්දකි. මේ දෙකම විවෘත වූයේ බබලයි. වැසුනේ නොම බබලයි. කැමති නම් නිල සම්බාහන ක්‍රමයත් මෙම ස්ථරයේම ලා සැලකිය හැක. මක් නිසාද යත් අපගේ ප්‍රෞඪ ඉතිහාසයේ ස්වර්ණමය අවධියේ මේ විපස්සනාවත්, පූතිමුත්තය වැනි ප්‍රතිකර්මත්, නිල සම්බාහනයත් ප්‍රකටවම පැවති බවට සාක්ෂි එමටය. ඒවා ආරණ්‍ය වාසී බොහෝ විට ඒකචාරී යතිවරයන් වහන්සේලා විසින් සාංදෘෂ්ඨිකව භුක්ති විඳ ඇති අතර බහුල භාවිතයන් වශයෙන් ජන සමාජයට මුසුවුනු තැන් සම්බන්ධ සමහරක් සාක්ෂි අදද අප්‍රසිද්ධ නොවේ.

අද යමෙක් මේවා විවෘතව අත්හදා බලයි ද ඔහු නිසා බුද්ධ ශාසනය ද, ධර්මය ද එසේම තමා වශයෙන් එසේ අත්හදා බලන්නා ද බබලනු ඇති. අද අපට අවශ්‍යව ඇත්තේ මෙයයි.

ලක්දිව බුදු සසුන බැබලේවා!

උ. ධම්මජීව භික්ෂුව
නිස්සරණ වනය, මීතිරිගල.
11742



ග්‍රන්ථ සංකේත පිළිබඳව

රචනය විකාශනය වන ආකාරයට ඉදිරිපත් වන ඉංග්‍රීසි පොත් අංක පිළිවෙලින් 1,2,3,4 ලෙසින් අංකනය කොට ඇත. උධෘත ඉදිරියෙන් එම පොතේ අංකය හා පිටු අංකය ඉහළින් කුඩා ඉලක්කම් වලින් දක්වා ඇත. (උදාඃ [2-96] යනු, 2. The Golden Fountain. The Complete Guide to Urine Therapy. පොතේ 96 වන පිටුවයි.) සමහර තැන් වල එසේ සංකේත වශයෙන් නොයොදා විස්තරය ද භාවිතා කරන ලද ඉංග්‍රීසි පොත් පත් වල නම් ද පහත සඳහන් කර ඇත.

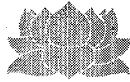
English Books Consulted

1. Wonders of Uropathy. Urine Therapy as a Universal Cure - By G. K. Thakkar - 1996
2. The Golden Fountain. The Complete Gude to Urine Therapy - By Coan Van Der Kroon - 1994
3. The Water of Life - By J. W. Armstrong - 1944
4. The Healing Power of Urine Therapy - By Ingeborg Aiimann 1993

සිංහල පොත් සඳහා සංකේත යොදා ඇති අතර එම සංකේතයත් සමඟ වෙළුම් අංකය හා පිටු අංකය උධෘතය ඉදිරියෙන් වරහන් තුළ දක්වා ඇත. උදාඃ (අං. නි. 6/196) යනු අංගුත්තර නිකාය හය වන වෙළුම 196 පිට යන්නය. සමහර තැන් වල සංකේත නැතිව කෙළින්ම විස්තර දක්වා ඇත.

සිංහල පොත් සඳහා ග්‍රන්ථ සංකේත

ග්‍රන්ථය		සංකේත
1. මහා වග්ග පාලි	(බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණ)	ම. ව.
2. අංගුත්තර නිකාය	(බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණ)	අ. නි.
3. මජ්ඣිම නිකාය	(බුද්ධ ජයන්ති මුද්‍රණ)	ම. නි.
4. මජ්ඣිම නිකාය අට්ඨකථා	(හේවා විතාරණ මුද්‍රණ)	ම. නි. අ.
5. මජ්ඣිම නිකාය ටීකාව	(ඡට්ඨ සංගායනා සංයුක්ත තැටිය)	ම්. නි. ටි.
6. විනය කර්ම පොත	(අතිපූජ්‍ය රේරුකානේ චන්ද විමල හිමි)	වි. කර්ම
7. භාරත රෝග නිවාරණ ක්‍රම	(පූජ්‍ය මඩබාවිට විජයසෝම හිමි.)	භා. රෝග
8. වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයේ ස්වභාවය	(මහාචාර්ය ගුණපාල ධර්මසිරි මයා)	වෛ. ස්
9. ආයුර්වේද සමීක්ෂා	(දේශීය වෛද්‍ය අමාත්‍යාංශයේ ප්‍රකාශනයෙකි.)	ආ. ස.
10. ආයර්වේදයේ ජීවන දර්ශනය	(අමරසිරි පොන්නම්පෙරුම මයා)	අ. ජී.



නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස ///

පූති මුත්ත භෙසජ්ජය

සෙත් සිරි දෙන මහ ගුණ මුහුදාණන්
සත්හට වන බව දුකට වෙදාණන්
තිත්සණ' දුරු දුරලන දිණිදාණන්
සිත් සතොසින් නමදිම් මුනිදාණන්

පූති මුත්ත භෙසජ්ජං නිස්සාය පබ්බජ්ජා තත්ථ තෙ යාවජීවං උස්සාහො කරණීයො. අතිරෙක ලාභො සප්පි නවනීතං තෙලං මධු ඵාණිතං.

පැවිද්ද ගෝ මූත්‍ර බෙහෙත් නිසාය. තා විසින් දිවි තෙක් ඒ පූති මුත්ත භෙසජ්ජයෙහි උත්සාහ කට යුතුය. ගිතෙල්ය, වෙඬරුය, තල තෙල්ය, මී පැණිය, උක් සකුරුය යන මෙය අතිරේක ලාභයි.

[ම. ව. 1/238]

මිට වඩා අද කාලේ විනය ගරුක භික්ෂූන් වහන්සේ නිතර භාවිතා කරන පොතක් වන පූජ්‍ය රේරුකානේ චන්දවිමල ස්වාමීන් වහන්සේගේ විනය කර්ම පොතේ 60 පිටුවේ මෙම පාලි පාඨයේ සිංහල පරිවර්තනය දක්වෙන්නේ මෙසේය.

පැවිද්ද අරළු ගෝ මූත්‍රයෙහි ලා සම්පාදනය කරන පූති මුත්ත භෛෂජ්‍ය නිසා පවතින්නේය. පූති මූත්‍ර භෛෂජ්‍යයෙන් දිවි පැවැත්මෙහි ඔබ විසින් දිවි හිමියෙන් උත්සහා කළ යුතුය. ඉදින් ඔබට පූර්වකෘත කුශලානුභාවයෙන් ලැබෙතොත් ගිතෙල්ය, වෙඬරුය, තලතෙල්ය, මී පැණිය, උක් සකුරුය යන මේවා අතිරේක ලාභ වශයෙන් පරිභෝග කළ හැකිය.

මෙය වනාහි අලුතින් උපසම්පදා වූ නවකයාට උපසම්පදා මාළකයේදී ම එයින් නික්මීමට කලින් උපාධ්‍යායන් වහන්සේ විසින් අනිවාර්‍යයෙන්ම කරනු ලබන අනුශාසනයේ දැක්වෙන කරණීය සතරින් එකකි. එනම් ගිලාන පච්චය පිළිබඳව පිළිපැදිය යුතු ආකාරයයි.

මෙම ගෞතම ශ්‍රී සම්බුද්ධ ශාසනයෙහි වර්තමාන ශ්‍රී ලංකාවෙහි ප්‍රකටවම ක්‍රියාත්මක මෙම ථෙරවාද සම්ප්‍රදාය තුළ විශේෂයෙන් පැවිදිව මහණදම් පුරන යෝගාවචරයෙකුට එම පැවිදි ජීවිතය නිදහස්ව නිවහල්ව පවත්වා ගෙන යෑම සඳහා මෙලෙස මූලිකවම අවශ්‍ය කරන කාරණා හෙවත් කරණීය සතරකි. ඒවා නම්;

1. **චීවර** හෙවත් සිවුරු
2. **පිණ්ඩපාත** හෙවත් ආහාර,
3. **සෙනාසන** හෙවත් වාසස්ථාන හා
4. **ගිලාන පච්චය** හෙවත් බෙහෙත් ද්‍රව්‍යයන් යන මේවාය

මෙම පිරිකර හෙවත් මූලික අවශ්‍යතා සම්බන්ධයෙන් ගැනෙන අඩුම ලන්සුව ගෙනහැර දක්වන සර්වඥයන් වහන්සේ චීවර හෙවත් සිවුරු සඳහා පාංශුකූල සිවුරුත්, පිණ්ඩපාත හෙවත් ආහාර සඳහා පාත්‍රය ගෙන ගෙයක් ගෙයක් ගානේ පිඬුසිඟා වැඩීමත්, සේනාසන හෙවත් වාසස්ථාන සඳහා රුක්ඛ මූල සේනාසනයත්, ගිලානපච්චය හෙවත් බෙහෙත් ද්‍රව්‍යයන් වෙනුවට පූති මුත්ත භෙසජ්ජයත් අනුදැන වදාළ සේක. [ම. ව. 1/238]

මෙම ප්‍රත්‍යය සතර සම්බන්ධ අවම ලන්සුව ඇති පමණ උපයා ගැනීම පිළිබඳව ඕනෑම පැවිද්දෙකුට නොපැකිළව සහතික වන සර්වඥයන් වහන්සේ ඊට අමතරව යමක් ලැබෙතොත් ඒ අතිරේක ලාභ වශයෙන් දක්වා ඇත. ඒවාද නිර්දිෂ්ඨයය. මෙහිලා අරුමය නම් එසේ පෙර පින් මහිමයෙන් ලැබෙන අතිරේක ලාභ වලටත් වඩා උක්ත අඩුම ලන්සුව ආර්‍ය වංශයෙහිලා ඉතාමත් උතුම් කොට සැලකීමයි. පාංශුකූල සිවුරුත්, පාත්‍රය ගෙන ගෙයක් ගෙයක් ගානේ සිඟා වැඩීමෙන් ලබන පිණ්ඩපාතයත්, රුක්ඛ මූල සේනාසනයත්, පූති මුත්‍ත භෙසජ්ජයත් යන මෙම නිස්සය හතර පිළිබඳව පොදුවේ අගැයීමක් කරන සර්වඥයන් වහන්සේ මහා ආර්ය වංශ දේශනාවෙහිදී පද නවයකින් ඒවා සම්බන්ධයෙන් පොදු ගුණ කථනයක් කර ඇති සේක. ඒ අනුව මේවා **අග්ගඤ්ඤා රත්තඤ්ඤා, වංසඤ්ඤා, පොරාණා, අසංකිණ්ණා, අසංකිණ්ණ පුබ්බා, නසංකීයති, නසංකීයිස්සන්ති, අප්පතිකුට්ඨා සමණෙහි බ්‍රාහමණෙහි විඤ්ඤූහි.** [අං. නි. 2/56]

1. අග්‍ර ගණ්‍යය 2. චිර රාත්‍රඥයය 3. වංශානුගතය 4. පුරාණය 5. සංකරතාවයන්ට පත්වීමක් නැත 6. පෙර බුද්ධ ශාසන වලත් එසේ සංකර වී නැත 7. වර්තමානයේත් සංකර නැත 8. මත්තට බුද්ධ ශාසන වලත් සංකර නොවනු ඇත 9. ශ්‍රමණ බ්‍රාහ්මණයන් විසින්, නුවණැත්තතන් විසින් කිසිවිටෙකත් පහත් යැයි ගරහා ප්‍රතික්ෂේප නොකරනු ඇත. මෙම ගිලාන පච්චය යන්න පිණ්ඩපාතයෙහිලා සංග්‍රහ වී ඇති බව අරිය වංශ සූත්‍ර අටුවාව '**ගිලාන පච්චයං පන පිණ්ඩපාතෙ යෙව පවිට්ඨො**' (අං. අ. 2/493) යැයි දක්වා ඇත. ඇත්ත වශයෙන්ම නියම බේත නම් ආහාරයයි.

මෙම ප්‍රත්‍යය සතර පිළිබඳ අවම ලන්සුව සෑම විටෙකම කාම භෝගී ආශ්වාද වලින් තොර බව සැබෑය. නමුත් කාමභෝගී ආශ්වාද ලෝලීන් පවා මේවාට ගරු කරත්, මේවා අල්පේච්ඡ ජීවිතයක්

ගොඩනැගීමට-බ්‍රහ්මචාරී ජීවිතයක් ගොඩනැගීමට අත්‍යාවශ්‍යය කුළුණු හතරක්සේ සැලකේ - මෙම මූලික ප්‍රත්‍ය සතර පිළිබඳව සෛවරීභාවයක් ඇතිව කටයුතු කරන්නාට තම පැවිදි දිවියේ අනන්‍යතාව රැකගෙන සෛවරීව අනලස්ව අරතියෙන් භාධා රහිතව ඉදිරි භාවනා කටයුතු කරගෙන යෑමට හැකිවීම මෙම කරුණු ගෙනහැර දැක්වීමේ අරමුණ බව උක්ත අරිය වංශ දේශනාව අවසානයේ කියැවේ.

පසුගිය දශක හතරක-පහක කාලය තුළ අනෙකුත් පෙරළි අතරම යම් පමණකට ලෝකය සමස්ථයක් වශයෙන් වටහා ගෙන ඇති ප්‍රතිපත්ති ගරුක අල්පේච්ඡ ජීවිත පැවැත්මක උපයෝගීතාවය නිසා උක්ත ප්‍රත්‍යය සතර පිළිබඳව එදාට වඩා අද වැඩි පිරිසක් සැලකිලිමත් වී ඇති බව සත්‍යයකි. එම නිසාම ප්‍රතිපත්ති ගරුක අල්පේච්ඡ ජීවිතයකට අවශ්‍යය උපාංග ගැන ලියන මෙන්ම කියවන පිරිස වැඩි වී ඇති බව පෙනේ.

මෙම රචනයෙන් ඉස්මතු කොට පෙන්වීමට උත්සාහ දරන්නේ මෙම සිවු පසය අතරින් අන්තිම කාරණය වන **ගිලාන පච්චය** යන්නයි. එයද '**පූතිමුත්ත භෙසජ්ජ**' යන පටු මාතෘකාවට සීමා කර රචනය කරමු.

ඉහත දැක්වූ ලෙසට ප්‍රතිපත්ති ගරුක අල්පේච්ඡ ජීවන රටාවක් පිළිබඳව උනන්දු වන පිරිසේ වැඩි වීමත් සමගම මෙම **පූතිමුත්ත භෙසජ්ජය** පිළිබඳවත් අලුත් උනන්දුවක් අද දක්නට ලැබේ. ලංකාවේ අරණ්‍ය සේනාසන වල වැඩවසන්නන් ඒ සම්බන්ධව වැඩි වැඩියෙන් සිත යොදන බව වර්තමානයේ යථාර්ථයකි. බුරුම රටේ මෙම '**පූතිමුත්ත භෙසජ්ජය**' හඳුන්වන්නේ '**වෙයා සේ**' යනුවෙනි. එහි තේරුම '**බුද්ධ බේත**' යන්නයි. තම තමන් විසින් ම හදාගෙන හෝ එසේ හදන තැනෙකින් සපයාගෙන වළඳන පිරිස එන්න එන්නම වැඩිය.

දැනට භාවිතයේ පවතින නැතහොත් සම්ප්‍රදායානුකූල ලෙසට දැනට පිළිගෙන ඇති **පූතිමුත්ත** භෙසජ්ජය සාදාගන්නා පිළිවෙල මෙසේය.

ලොකු මැටි මුට්ටියක් අරගෙන එයට සෑහෙන තරමට අරළු ගෙඩි තලා ගෙඩිය පිටින්ම දානවා. ඊට පස්සේ රතු එළදෙනකගේ මූත්‍ර අරගෙන පෙරාගෙන එම භාජනයට දානවා. භාජනය පිරෙන තරමට මූත්‍රා දැමූ පසු තවත් මැටි භාජනයකින් වසා වාතය නොයන්න මැටි බඳිනවා. ඊට පස්සේ රතු පස් තියෙන පොළවක වලළනවා. සති දෙකකට පස්සේ ගොඩ ගන්නවා. දැන් අරළු දියවෙලා. ඇට වෙන් වෙලා.

ඉතිරි වී ඇති මූත්‍ර පෙරා වෙන් කරගෙන අඩියේ ඉතිරිව ඇති කොටස ගෙන ඇට ඉවත් කර අව්වේ වේලා-තරමක ගුලි හදා වේලා ගන්නවා. දියර කොටස බෝතලයකට ගෙන මූඩිය ගසා තියා ගන්නවා. දැන් උදේ හවස ගුලියක් වළඳා පූතිමුත්ත හෙසජ්ජය දියරය පිරිසි කෝප්ප භාගයක් බොනවා. සියලු රෝග නිවාරණය කරනවා. (ඉරුදින 27-11-2005 දින)

සමහර තැන්වල නිකම්ම අරළු ගෙඩි ගෝ මූත්‍රාවල දමලා, මාස 3-4 ක කාලයක් තියෙන්න අරිනවා. ලුණු ටිකකුත් දානවා දියර හරිය අස් කරල ගෙඩි අව්වේ වේලා තබා ගෙන අවශ්‍ය විටකදී අරගෙන ගෙඩියක් වලඳනවා. දියරයත් අර විධියටම පානය කරනවා. මේ ක්‍රමය විශාල පරිමාණයෙන් සෑදීමේදී බුරුමයේ භාවිතා කරන ක්‍රමයයි.

මෙලෙස නිසොල්මනේ හිස ඔසවා ඇති මෙම පැරණි ප්‍රතිකාර ක්‍රමය පිළිබඳව සම්පූර්ණයෙන්ම අලුත් ඇහැකින් බැලීමට තරම් නැතිනම් ඇස් අරවන තරම් වටිනා තොරතුරු තොගයක් දැන් විවිධ මූලාශ්‍රයන්ගෙන් එළි දකින්නට පටන් ගෙන ඇත. එහිලා සඳහන් කළ යුතු වැදගත් කාරණයක් වනුයේ මෙම නව යුගයේ අත්දැකීම් අරණ්‍යවාසී ඒකචාරි භික්ෂූන් වහන්සේලාට පමණක්ම සීමා වී නොතිබීමයි. ඒවාද සියල්ලම බෞද්ධ මූලාශ්‍ර නොවේ.

මෙලෙස වැඩි වැඩියෙන් එළි දකින ප්‍රායෝගික තොරතුරු දෙස මැදහත් සිතින් බලන විට ඉබේටම මෙන් කෙනෙකුට කල්පනාවට

එන්නේ මෙම අගනා **පූතිමුත්ත භෙසජ්ජය** පිළිබඳව අපගේ සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථ කථනය පිළිබඳව සැකයකි. කලින් දක්වූ ලෙසට අපගේ සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථ කථනය වී ඇත්තේ 'අරළු ගෝ මූත්‍රයෙහිලා සම්පාදනය කරන' බේතයි. නමුත් මෙය වනවාසී ඒකචාරී භික්ෂූන් වහන්සේ නමකට දිවි ඇති තෙක් නිතර වැළඳීමට කෙසේ ලබා ගන්නද? එසේ ලබාගෙන වැළඳුව ද ඊට යහපත් ලෙස ප්‍රතිචාර දක්වන්නේ රෝගාබාධ කොතරම් සුළු ප්‍රමාණයක්ද? එම නිසා මෙම **පූතිමුත්ත භෙසජ්ජයම** මුල් කරගෙන දිවි පැවැත්මෙහි උත්සාහය කෙතරම් ප්‍රායෝගිකද? එසේනම් දනට පාවිච්චි වන්නේ කිසියම් ආකාරයකට සංකර වූ එකක්ද?

මේ පිළිබඳව සිත යෙදූ දෙස්- විදෙස් ගිහි-පැවිදි බොහෝ දෙනාට ඒ හා සමඟම ආසන්නයේ ම සිතට නැගී ඇත්තේ ගෝ මූත්‍රා වෙනුවට තමාගේම මූත්‍රා පිළිබඳවය. මේ පිළිබඳව 1977දී භාරත රෝග නිවාරණ ක්‍රම නමින් පොතක් ලියූ **රාජකීය පණ්ඩිත මඩබාවිට විජයසෝම** ස්ථවිරයාණන් වහන්සේ තම පොතෙහි හැඳින්වීමෙහිලා මෙසේ සඳහන් කරයි.

පූතිමුත්ත භෙසජ්ජය කියන්නේ පූති කාය නමින් බණ පොතේ විස්තර වන කුණු ශරීරයේ මූත්‍රාම විය යුතුය යන හැඟීම ඇති විය. තවදුරටත් 1968 ජුනි මාසයේ මම ලංකාවට ගිය අවස්ථාවේ ගරු බලංගොඩ ආනන්ද මෛත්‍රී හිමියන්ගෙන් මේ ගැන ප්‍රශ්ණ කළෙමි. කාටත් කාරුණික උපදෙස් දෙන උසස් විමන්සන බුද්ධියකින් හෙබි උන්වහන්සේ මට කීවේ බුරුමයේ භික්ෂූන් වහන්සේලා මූත්‍රා පමණක් නොව මළ (අසුචි) ද බේත් වශයෙන් පාවිච්චි කරන බවය.

එසේම මේ සම්බන්ධයෙන් අති පූජනීය ආනන්ද මෛත්‍රිය ස්වාමීන් වහන්සේ විසින් මෙසේද ප්‍රකාශයක් කර ඇත.

මම ඉන්දියාවේ ඉන්න කාලේ ඉන්දියාවේ වෛද්‍ය වරුන්ගේ රැස්වීමක් තිබුණා. ඒකට බිහාරයේ ආණ්ඩුකාරවරයත් ආවා. මිනිහට

වයසයි. නමුත් ඉලන්දාරියා වගේ. මේ ආණ්ඩුකාරය ඒ වෛද්‍ය වරුන් අමතා කළ කථාවේදී කීවා 'බුදු හාමුදුරුවෝ වදාළ වටිනා බෙහෙතක් තියෙනවා. මම තරුණයෙක් වගේ නිරෝගීව ඉන්න රහස ඒකයි. ඒ බෙහෙත පාවිච්චි කරනවා. **පූතිමුත්ත භෙසජ්ජය** කියන්නේ උදේ පාන්දර පිට කරන මූත්‍රා දහරාවේ මැද කොටස කියා. මූත්‍රා දහරාවෙ මුලින්ම පිටවන කොටස හා අන්තිමට පිටවන කොටස අතහැර මැද කොටස- ඒක ඉන්දියාවේ උදවියගේ මතය යැයි නායක හාමුදුරුවෝ පැවසූහ. (ඉරුදින 27-11-2005 දින)

තව දුරටත් දැනට එළි දැක්වී ඇති පෙරදිග මෙන්ම අපරදිග අත් දැකීම් සපිරි වාර්තා වලට අනුව මෙම ස්ව-මූත්‍රා බේතක් වශයෙන් නොසිතිය හැකි තරමේ පුළුල් පරාසයක් තුළ ප්‍රයෝජන ගත හැකියි. මෙවැන්නක් අරණ්‍ය වාසී ඒකචාරී යෝගාවචර ස්වාමීන් වහන්සේලා සඳහා අනුකම්පාවෙන් බුදුපියාණන් වහන්සේ විසින් අනුදන වදාරා ඇතැයි සිතීම යුක්ති යුක්තය. යාවජීව බවක් එයින් නිතැතින්ම ගම්‍ය වේ.

මෙලෙස සම්ප්‍රදායානුකූල අර්ථ කථනය ගැන අලුතින් සිතන්නට පෙළඹීමෙන් බ්‍රහ්මචාරී දිවියක් ගත කරන අරණ්‍ය වාසී හෝ ග්‍රාම වාසී භික්ෂූන් වහන්සේලාට ලැබෙන ආනිශංස රාශියකි. එපමණක් ද නොවේ. ඒවා විශේෂයෙන් නව අභියෝගයන්ට මුහුණ දී ඇති වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රයට අලුත් බලාපොරොත්තුවක් දනවන සුළුය. එම බලාපොරොත්තුව සමස්ථ මානව ප්‍රජාවටමය. දැනට ව්‍යාප්ත බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය මෙන් පොහොසත් වූ සුළුතරයට පමණක් නොවේ.

මී ලඟට, මෙම නව අදහස සත්‍ය යැයි පිළිගන්නේ නම් මෙම තොරතුරු මතින් ඉතාමත් පොදුවේ පැන නඟින ප්‍රශ්නයක් නම් මෙම ආනිශංස අනෙකුත් අවශේෂ ගිහි අය සඳහා කෙසේවත් බලාපොරොත්තු තැබිය නොහැක්කේද යන්නයි. දැනට පොදුවේ පිළිගන්නා බහුල භාවිතයේ ඇති බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය කිසිවිටෙකත් ගිහි පැවිදි භේදයක් නොසලකයි. ඇවතුම්-පැවතුම් වශයෙන් රෝගියාට නීති නොපණවයි.

ආචාර විධි සම්බන්ධයෙන් බරක් නොපටවයි. මෙය මෙතුවාක් කල්ම ගණන් ගැණුනේ එම බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමයේ සුවිශේෂ ලක්ෂණයන් ලෙසටය. එසේම එම ලක්ෂණය එම බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය ලොව පුරා ව්‍යාප්ත වීමට බලවත් හේතුවක් විය. නමුත් සමකාලින වෛද්‍ය ග්‍රන්ථ දක්වන අදහස් වලට අනුව පිළිගැනෙන්නේ බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමයේ එම පත්තියම් නොසලකා හැරීමේ ලක්ෂණය නිසාම කාලයත් සමඟ රෝග තත්ත්වයන් සංකීර්ණ මෙන්ම පාලනයකින් තොර වූ මට්ටමකට ඇද වැටී ඇති බවයි. එයට එම වෛද්‍ය ක්‍රමය ඇත්ත වශයෙන්ම වගකිව යුතුය.

ඊට හේතුවක් ලෙස පොදුවේ දැක්විය හැක්කේ බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමයේ ඇති නවීන වෙදකම කෙසේ වෙතත් එයටත් වඩා මූලික අත්‍යවශ්‍ය අංගයක් වන හෙදකම සම්බන්ධව රෝගීන් දැනුවත් කිරීම ශෝචනීය ලෙස නොසලකා හැරීමයි. සාමාන්‍යයෙන් කාර්මික කරණය වූ , පිටස්තර අධිකාරී බලයන්ට ගැති වූ වර්තමාන සමාජයක දිවි ගෙවන කෙනෙකුට හෙද ක්‍රම, පත්තියම්, ඇවතුම් හා පැවතුම් (ආහාර - විහාර- මනෝ ව්‍යාපාර) ගැන ඇති හැඟීම හා සැලකීම වනාහි ක්‍රමයෙන් තුනී වීගෙන යන්නකි. මෙහි ආවස්ථික වාසිය තාවකාලිකව භුක්ති විඳි බටහිර වෙදකමේ බලපෑම නිසා අදාල වසර තුන්සියයක් පමණ වන කාලය පුරා මෙම නරක ආදර්ශයේ ආදීනව වැඩෙමින් පැවති අතර දැන් දැන් පුපුරා යමින් පවතී. නමුත් ඊට සාධාරණ විසඳුමත් එම වෛද්‍ය ක්ෂේත්‍රය තුළ, කැලම නැති නිසා එහි පදනම දුර්වල අස්වාභාවික එකක් බව අකමැත්තෙන් වුව පිළිගැනීමට සිදුවී ඇත. විශේෂයෙන් ම එම බටහිර ප්‍රමුඛ වෛද්‍ය විද්‍යාඥයින් විසින්ම 1970 දශකයේ සිට මෙය ඒත්තු ගනිමින් සිටී. මේ සඳහා ඉතාමත් ප්‍රබලව ඉදිරිපත් වී ඇති අභියෝගය නම් දැන් දැන් හිස ඔසවන පෙර නොවූ විරූ අරුම රෝගයි. මහාචාර්ය ගුණපාල ධර්මසිරි මහත්මා විසින් රචිත "වෛද්‍ය ශාස්ත්‍රයේ ස්වභාවය" නම් පොතේ පරිච්ඡේදයක් මේ සඳහාම වෙන් කර ඇති

අතර එය නම් කොට ඇත්තේ - බටහිර වෙදකමේ භයංකර ස්වරූපය - 1 කොටස - ඖෂධ රෝග නිධාන බවට පත්වීම යනුවෙනි. එසේම එම පොතේම 25 පිටුවේ දක්වා ඇති දොස්තරවරුන් සහ ඖෂධ මගින් නව රෝග බිහිකිරිම යන අනු මාතෘකාවත් බලන්න. සාමාන්‍ය වචනයෙන් කියනවා නම් මේවා බෙහෙත් වලින් හටගත් රෝගයි. මේවා නිසැකවම ප්‍රතිකර්ම කළ නොහැකි ඒවා බව **'භෙසජ්ජය සමුට්ඨිතො විය රාගො අතෙකිච්ඡො'** (විශුද්ධි මාර්ගය 96 පිට) බෙහෙතින් හටගත් රෝගයක් මෙන් සුවකළ නොහැක්කකි.' යන්න මගින් අපේ බණ පොතේ කියැවේ.

මේ සම්බන්ධයෙන් මෙම **පූතිමුත්ත භෙසජ්ජය** ක්‍රම දෙකකින් ඇදහිය හැකි ආකාරයේ පිළිතුරු සපයයි. එකක් නම් සාමාන්‍ය කෙනෙකුගේ මූත්‍රා වල කිසිම අස්වාභාවික රසායනයක් නැති නිසා කිසි විටෙකත් අතුරු ආබාධ පිළිබඳව සැකයකට ඉඩක් නැත. මේ ප්‍රසිද්ධ ගුණය නිසා බොහෝ දෙනා නිරායාසයෙන් ම මෙම ක්‍රමයට නැඹුරුවක් දක්වයි. විශේෂයෙන් මේ වන විටත් බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමයේ ඇති උක්ත අතුරු ආබාධ (Side Effects) වලින් මදි නොකියන්න බැට කා ඇති අයට මෙය අලුතින් විස්තර කළ යුතු නැත. මෙම ස්ව මූත්‍රා ප්‍රතිකර්මයට ආවේණික දෙවැනි සාර්ථක ක්‍රමවේදය නම් රෝගියාට තම චරියාව පිළිබඳ වගකීම මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයේදී අනියම් ක්‍රමයට සිහිපත් කර දීමයි. යම් ආකාරයකට තම ආබාධයේ වගකීම තමාටම පැවරෙන බවත් ඒ සඳහා **බ්‍රහ්මචාරිය ජීවිතයක්** තරමටම නැතත් ආහාරමය, විහාරමය හා මනෝව්‍යාපාරමය හැඩගැස්මක් දීර්ඝ කාලිනව අවශ්‍ය බවක් මෙම ක්‍රමය මුල පටන්ම සිහි ගන්වයි. කෙසේ නමුත් කර්ම හේතුවෙන්, අතුරු ආන්තරා හේතුවෙන් සිදුවන ආබාධ මෙන්ම, මරණය පිළිබඳව නම් මෙම ක්‍රමය නිහඬය.

මෙම දෙවැනි කාරණය හෙවත් රෝගියාගේ ඇවතුම්-පැවතුම් සම්බන්ධ අංශය කොතෙක් දුරට මෙහි ලා බලපාන්නේද යන්න දැනගත

හැක්කේ මෙම ක්‍රමය හඳුන්වාදෙන සෑමතැනකදීම එය "ආගමික-ආධ්‍යාත්මික දිවියක් ගත කරන්නන් සඳහා පමණක්ය", යන්න නිතර අසන්නට ලැබීමෙනි. මෙය විස්තර වශයෙන් පසුව සැක හැර සලකා බලමු.

කෙසේ නමුත් කොන්දේසි වලට යටත්ව හෝ කෙනෙක් මෙම ක්‍රමය අත්හදා බැලීමට කැමැත්තක් දක්වන්නේ නම් එය ඔහුට කීප අතකින් නැවුම් ජීවන රටාවකට දොර විවෘත කරන බවට නම් වර්තමාන සාධක බොහෝය. එසේ වීමටත් හේතු දෙකකි. එකක් නම් බොහෝ කලක් වද දුන් රෝගයකින් හෝ රෝග වලින් නිදහස් කිරීම හෙවත් වෙදකමයි. අනිවාර්යයෙන්ම ලැබෙන දෙවෙනි ආනිශංසය නම් තම දිවි පෙවෙත ගැනත් ආහාර ගැනත් ඇවතුම් - පැවතුම් ගැනත් වඩා ස්වභාවික ජීවන රටාවකට සිත නැමීම නම්වන හෙදකමයි. මෙම දෙයාකාර වූ ආනිශංස නිසා මේ තාක් මෙමගින් ප්‍රතිඵල භුක්ති විඳ ඇති සියලුම දෙනා මෙම රහස අඩු තරමින් තම විශ්වාසවන්ත හිතවතුනට කියා දීමට පෙළඹී ඇත. නමුත් මුල් මුල් කාලවල මේ සම්බන්ධ තොරතුරු අනුන්ට කියා දීමට එම පුරෝගාමීන් පැකිළී ඇත්තේ මෙම ක්‍රමය පිළිබඳව පොදුවේ සමාජය දක්වන වැරදි ආකල්පයයි. හිරිකිත ආකල්පයයි. මානව හිතවාදීන් එම බාධක වලට මුහුණ දෙමින් නමුත් එය පොදු ප්‍රතිකාර ක්‍රමයක් ලෙස කාටත් කියා දීමටත් ඉදිරිපත් වී ඇත. බුදුරජාණන් වහන්සේ සෘජුව ම වදාරා ඇත. මේ රචනයත් එවැන්නකි.

මේ තත්ත්වය යටතේ කලින් සඳහන් කළ පරිදි මෙය අරණ්‍යක බ්‍රහ්මචාරි ජීවිතයක් ගත කරන අයට ම පමණක් සීමා නොකිරීම නව රැල්ලේ ලක්ෂණයකි. එම නිසා මෙය අද මෙලෙස යථාර්ථයක් බවට පත් වී ඇත. ඒ සඳහා මුල් වී කටයුතු කළ සියලු දෙනාටම අපි ගෞරව කලයුතුය.

මේ සම්බන්ධයෙන් බෞද්ධයන් වශයෙන් අපි මුල්ම ගෞරවය පුද කරන්නේත් පුද කළ යුත්තේත් ගෞතම සර්වඥයන් වහන්සේටය. හින්දු භක්තිකයන් විසින් එය ශිව දෙවියන්ට පුද කරත්. **ශිවම්බු කල්ප** **විධි** නමින් වාර්තා ගත මෙම තොරතුරු සම්භාරය **"දමර් තන්ත්‍ර"** නමින් හින්දු සාහිත්‍යයෙහි දක්වා ඇත.

මීට අමතරව මෙම ස්ව මූත්‍රා පාවිච්චිය සම්බන්ධයෙන් ශුද්ධ බයිබලයේත් මෙලෙස සඳහන් වී ඇත. (Drink water from thy own cistern. Flowing water from your own well =proverb 5-15) "මිනිහෝ උඹ උඹේම ශරීරයේ ජලය පානය කරපන්"

අසීරු ආබාධ තත්ත්වයක් යටතේ ඉංග්‍රීසි ජාතික ජේ. ඩබ්. ආම්ස්ට්‍රෝන්ග් මහතා, වෙන කළ හැකි ප්‍රතිකර්මයක් ගැන සිතා ගැනීමටවත් බැරි වෙලාවක ශුද්ධ බයිබලයේ සඳහන් මෙම අරුම ස්ව මූත්‍රා ප්‍රතිකාර ක්‍රමය අත්හදා බලා ඇත. එයින් ඇතිවූ අසීමිත උනන්දුව නිසා 1944දී පමණ The Water of Life[2] නම් වූ ඔහුගේ ඉතිහාසගත පොත ලිව්ය.

පුරාණ ප්‍රභව අනුව අප මේ රචනයෙන් ඉදිරිපත් කරන අර්ථ කථනය නිවැරදි නම් සර්වඥයන් වහන්සේගේ නිර්දේශය සරලය. ආධ්‍යාත්මික ජීවිතයක් ගත කරන කාටත් මතක තබාගැනීමට පහසු දිවි හිමියෙන් අතනෑර භාවිතා කළ හැකි ජීවිතාංගයකි. නමුත් ඉතිහාසයේ මොනයම් හේතුවක් නිසා හෝ කල්යත්ම මෙහි යථාර්ථය කාලයේ වැලි තලාවට යට වී ගිය බවක් පෙනේ.

මේ සම්බන්ධයෙන් මහාචාර්ය ගුණපාල ධර්මසිරි මහතා දක්වන අදහසක් මෙහිලා දැක්වීමට කැමැත්තෙමු. එනම් සතුටුදායක අන්දමින් මෙම අර්බුදය විසඳීම සඳහා වැදගත් වන්නේ විද්‍යාවට හෝ වෛද්‍ය තාක්ෂණයට වඩා වෛද්‍ය ඥානවිභාග වාදයයි. එබඳු ඥාන විභාග වාදයක් මගින් පැහැදිළි කරගත යුතු කරුණ නම් මානසික රෝගයකට

විරුද්ධ වූ මූලික වශයෙන් ශාරීරික වූ රෝගී තත්ත්වයේ, රෝග පරීක්ෂණයේ, සහ ප්‍රතිකාරයේ තාර්කික තත්ත්වය සහ සාමාජික ස්වරූපයයි. සෑම රෝගයක්ම සාමාජික වශයෙන් නිර්මාණය කළ සත්තාවකි (පැවැත්මකි). එහි අර්ථයට හා එය මගින් උපදවා ඇත්තා වූ ප්‍රතික්‍රියාවට ඉතිහාසයක් ඇත්තේය. අප හැදුනේ යම් වෛද්‍ය චින්තන ක්‍රමයක් තුළ අප කොතරම් දුරට එහි සිරකරුවන් වී ඇත්තේදැයි යන කරුණ එම ඉතිහාසය ඉගෙනීමෙන් අපට අවබෝධ වනු ඇත.

(වෛ. ශා. 46)

නැවත හිස ඔසවන මේ **පූති මුත්ත** කථාව වර්තමානයේ එය වඩාත් ජනප්‍රිය හෝ ශිෂ්ඨ සම්පන්න කිරීමට ගත් වෑයමක් නිසාදෝ **පූති මුත්ත** යන්න 'ගෝ මූත්‍ර හෝ අරළු ගෝ මූත්‍රයෙහි යොදා සාදාගත් බේතක්' ලෙසට වාර්තා වී ඇත. ඇත්ත නම් 'තමන්ගේ ම මූත්‍රා'ය යන්න අපගේ ද විශ්වාසයයි.

මීට සමාන්තරව හින්දු පුරාණයේ ද මෙය දමර් තන්ත්‍ර නමින් සඳහන් වී ඇති බව ඉහත දක්වන ලදී. එම ලියවිල්ල ද කාලයක් අප්‍රසිද්ධියේ තිබී මෑත භාගයේදී එළි දක්වන්නට යෙදුනි. එම වර්තමාන කාලීන එළි දැක්වීම් කෘත්‍යයෙහිලා බොහෝ දෙනා ගෞරවයෙන් සිහි කරන්නේ වසර 101ක් ජීවත්ව සිට මෑතකදී දිවංගත ඉන්දීය අගමැති මොරාජ් දේසායි මැති තුමාය. මේ නිසාම වර්තමාන කතෘවරු එතුමා හඳුන් වන්නේ "**සිවම්බු සෘෂි**" වශයෙනි. එතුමාට ද ඉංග්‍රීසි ජාතික ජේ. ඩබ්. ආම්ස්ට්‍රෝන්ග් මහතාගේ 'The Water of Life' නම් පොත මුලින් මේ සඳහා මහත් සේ උපකාර වී ඇත.

මට මතකයි, 1970 දශකයේ අවසාන භාගයේදී මම ගිහියෙක් වශයෙන් පේරාදෙණිය විශ්ව විද්‍යාලයේ තෙවන වසරේ උගෙනීම කරද්දී සිදු වූ සිද්ධියක්. එදා අපගේ ජෛව රසායන විද්‍යාව (Bio-Chemistry) දේශනය සඳහා සුපුරුදු ලෙස පැමිණියේ එම අංශයේ ප්‍රධාන ආචාර්ය ප්‍රනාන්දු පුල්ලේ මහතාය. දේශනය ආරම්භ කිරීමට

කලින් එතුමා සාවඥලෙස පන්තිය දෙස හැරී මෙලෙස ප්‍රශ්ණ කරන්නට යෙදුනා. මෙලෙස පන්ති කාමර වලට, දේශන ශාලාවලට කොටුවී ඉගෙන ගන්නා ඔබලාගෙන් කී දෙනෙක් බාහිර දේවල් ඒ කියන්නේ පොත්-පත් කියවීම වගේ දේවල් කරනවාද? කවුරුත් නිහඬය.

කවුද කියෙව්වේ ඊයේ ඉංග්‍රීසි පත්තරේ?

තවමත් පන්තිය නිහඬය.

එහිදී තමාට කීමට අවශ්‍ය කාරණය මතු කළ හෙතෙම ඊයේ ඉංග්‍රිසි පත්‍රයේ ඉන්දීය අගමැති මොරාජ් දේසායි තුමා අමෙරිකාවට ගිය රාජ්‍ය චාරිකාව පිළිබඳ විස්තරයක් අඩංගු බවත් එහිදී අමෙරිකානු පුවත් පත් කලා වේදීන්ගේ අධික උනන්දුව හා කුතුහලය නිසා එතුමා වෙනත් කිසිම කෘත්‍රිම පානයක් භාවිතා නොකරන අතර නිතරම තමාගේම මූත්‍රාම පානය කරන බවත් හෙළි කොට ඇති පුවත දැන්වීය. මෙහි ඇති ජෛව රසායනික- ශාස්ත්‍රීය වටිනාකම හෙළි කිරීමට මඳ කාලයක් ගතකිරීමෙන් අනතුරුව දේශනයට සහභාගී වූ ජා.....ට නම කියා කථා කොට-හැබැයි ජා... තමාගේම මූත්‍රා මිස තම ආදරවන්තයාගේ මූත්‍රා නොවිය යුතුයැයි සඳහන් කළේ පන්තිය සිනහ සයුරේ ගිල්වමිනි. මෙය එදා සිදුවූ හාස්‍ය ජනක සිදුවීමක් ලෙස මගේ මතකයේ තවමත් රැඳී තිබේ. නමුත් දේශකයාණන් සඳහන් කළ ජෛව රසායනාත්මක වැදගත් විස්තර කරුණු එතරම්ම මතකයේ නැත.

මේ ඉන්දීය අගමැති මොරාජ් දේසායි තුමා අමෙරිකාවට ගිය රාජ්‍ය චාරිකාව හා එහිදී ප්‍රකාශ කළ දේ මට පමණක් නොව මෙම විෂය ගැන මුල පටන්ම උනන්දුවක් දක්වා ඇති ඉන්දියන් ජාතික දොස්තර පී. කේ. තකර් මහතාට පවා එය මුල්ම පණිවිඩය වූ සැටි එතුමා සිහිකරයි. ඊට සාක්ෂි වශයෙන් - වර්තමාන ලෝකයට මෙම පැරණි ශාස්ත්‍රය හෙළි කිරීමේ වැදගත්ම සිද්ධිය නම් අගමැති මොරාජ් දේශායිගේ මෙම ඉදිරිපත්වීම බව එතුමාගේ Wanders of Uropathy, Urine Theraphy as a Universal Cure නම් පොතේ සඳහන් කොට ඇත.

මීලඟට මේ ස්වමූත්‍ර සම්බන්ධයෙන් මගේ ජීවිතයට කිට්ටුතාවයක් පැන නැගුනේ පැවිදිව උපසම්පදාව පිණිස මෙම **පූතිමුත්ත භෙසජ්ජය** ගැන 1990 වර්‍ෂයේ උගෙනීමේදීය. පූති මුත්ත යනු ගෝ මූත්‍ර වලට වඩා ස්ව මූත්‍රම බවට සිතේ පැන නැගුන මෙම අදහස එවකට අප සේනාසනයේ අධිපතිව වැඩ විසූ අති පූජ්‍ය මාතර ශ්‍රී ඥානාරාම ස්වාමීන් වහන්සේට දන්වූ විට ඊට අනුකූල තොරතුරු ගෙනහැර පෑ ස්වාමීන් වහන්සේ තමන් වහන්සේ දන්නා ප්‍රසිද්ධ ආයුර්වේද වෙද මහත්වරු දෙදෙනෙක් මෙම මතය දරූ බවත් ඒවා සම්බන්ධයෙන් පර්යේෂණ කළ බවට තමන් වහන්සේට දන්වූ බවත් සඳහන් කළ ආකාරය මතකය.

මගේ (1992-96) බුරුම ගමන හා ඒ සම්බන්ධයෙන් ඇසුරට ලැබුණු බුරුම ස්වාමීන් වහන්සේලා මාර්ගයෙන් මෙම මතය දිගින් දිගටම තහවුරු විය. හමේ සියලුම රෝග සඳහා රාත්‍රී මූත්‍රා ආලේප කොට නිදාගැනීම බුරුමයේ ප්‍රසිද්ධ කාරණයකි. නමුත් මේ සම්බන්ධයෙන් විවෘතව කථා කිරීමට තරම් වටපිටාවක් මේතාක් ගොඩ නැගී නැති බව පිළිගත යුතු සත්‍යයකි. 1977දී භාරත රෝග නිවාරණ ක්‍රම නමැති පොත ලියූ පූජ්‍ය මඩබාවිට විජයසෝම ස්ථවිරයන් වහන්සේද තම පොතේ කීප විටකම මෙම සමාජමය ආකල්පයේ නුහුරු හා අනවශ්‍ය ලජ්ජා ගතිය ගැන ලිවීමට අමතක කොට නැත. කෙසේ නමුත් විශේෂයෙන් උනන්දුවක් දක්වා කටයුතු කළහොත් මේ සම්බන්ධයෙන් මීට වඩා සිත් ඇදගන්නා තරමේ බෞද්ධ මූලාශ්‍ර තොරතුරු රැසක් බුරුමයෙන් සොයාගත හැකිවනු ඇති බවට නම් සැකයක් නැත.

මේ කාලය තුළ බටහිර ආකල්පයන් දැන ගැනීමේ අදහසින් එවකට ප්‍රසිද්ධව තිබූ එකම හොඳම පොත යැයි කිව හැකි ජොන ඩබ්. ආම්ස්ට්‍රොන් ගේ 'The Water of Life' නමැති පොත ලබා ගැනීමට කිහිපාකාරයකින් උත්සාහ කළත් මේ තාක් සාර්ථකත්වයක් ලැබුනේ නැත.

මෑතකදී ඒ වෙනුවටදෝ ලැබුණු ඕලන්ද ජාතික කතෘ කෝන් වැන්ඩර්කෘෘන් මහතාගේ 'The Golden Fountain[2]' නමැති පොත කියවීමෙන් පසු මෙතුවාක් පැවති මෙම නොරුස්නා සුළු නශ්වාර්ථ ආකල්පයන් ඉවත ලා ඒ සඳහා උනන්දු ස්වාමින් වහන්සේලාට හා ඉදිරිය බලන යෝගාවචරයනට මෙම වටිනා කාලෝචිත අදහස මුඛ්‍ය බෞද්ධ ආකල්පයකින් යුක්තව ඉදිරිපත් කිරිමේ අදහස ඇතිවිය. බටහිර ජාතිකයෙකුගේ නව දැක්මක් අනුව යමින් පෙරදිග ජාතික අපි අපේම සංකල්ප සම්බන්ධයෙන් පවා මෙලෙස අලුත් වීම දීන ගතියක් ලෙස මටම සිතුනත් මෙතුවාක් මගේ ජීවිතයට ලැබුණු නොමිණිය හැකි වටිනාකමකින් යුත් සියල්ල එසේ අත්භූත ලෙස මා කරා පැමිණි ආකාරය සලකා මෙය දීන ගතියක් ලෙසට නොසැලකීමට අධිෂ්ඨාන කර ගතිමි.

මෙලෙස මේ තාක් මගේ ජීවිතයට ඉතාමත් සමීපව බලපෑ මෙවන් සිද්ධි හෝ සංකල්ප තුනෙකි. එකක් නම් නියම බෞද්ධ භාවනාවයි. එනම් විපස්සනා භාවනාවයි. ශ්‍රී ලාංකික උප්පත්ති බෞද්ධයෙක් වශයෙන් උපත ලැබුවත් එහි ඇතුළත් භාවනාව, විශේෂයෙන් විපස්සනා භාවනාව මට මුලින්ම ලැබුනේ විදේශිකයෙකුගෙනි. ඒ පූජ්‍ය ඕස්ට්‍රේලියානු ජාතික ශ්‍රාවස්තියේ ධම්මික ස්වාමින් වහන්සේගෙන්ය. එසේම ලංකාව ඇතුළු ථෙරවාදී බෞද්ධ රටවල භික්ෂූන් වහන්සේ අතර මීට වසර දෙදහසකට පමණ පෙර ප්‍රචලිතව පැවතුනැයි පිළිගන්නා, නිල සම්බාහන (Acu Pressure) ක්‍රමය නැවත අපට ලැබුනේ ඇමෙරිකන් ජාතික දොස්තර විලියම් එෆ් ෆිට්ස්ගෙරාල්ඩ් (Dr. Willium F. Fitzgerald) මහතා නිසාය. එසේම මෙම ස්ව මූත්‍රා පිළිබඳ සවිය ලැබුනේ ඕලන්ද ජාතික එම කොන් වැන්ඩර් කෘෘන් (CoenVan der Kroon) නිසා බව කෘතඥතාවයෙන් යුක්තව සටහන් තබමි. ජොන්. ඩබ්. ආම්ස්ට්‍රොන් ගේ 'The Water of life' නමැති පොත ඊටත් වඩා පැරණිය.

මේ පුරාණ ශාස්ත්‍ර සියල්ලම දඹදිව මුල් කරගත් ඒවාය. සියල්ලම ස්වභාවික වූත් නොමිළයේ ම ලැබෙන දායාදයන්ය. ඒවා දඹදිවටමත් නැවත අලුත් මුහුණුවරකින් ඉදිරිපත් වීමේදී විදේශිකයන්ගේ මැදිහත් වීම අරුම සිද්ධියකි. එසේම ඒවා ලාංකිකයනට කරුණාවෙන් මතක් කර දීමේදී ලාංකිකයන් ඒ කෙරෙහි දක්වන උනන්දුවේ දියාරු බව මොකක්දෝ ඉතිහාසගත රහසක්, ගුප්ත බවක් දනවයි.



නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මා සම්බුද්ධස්ස ///

ගිරිමානන්ද සූත්‍රය

මේලෙස පූති මුත්තය දෙස අලුත් තාලයට බැලීමට උත්සාහ ගත හොත් පිරිසිදු ජීවිතයක් ගත කරන්නෙකුට එම ජීවිතය තව තවත් පිරිසිදු කරගැනීමේ කටයුත්තෙහිලා ලැබෙන ආනිශංසයන් අංගුත්තර දසක නිපාතයේ දැක්වෙන ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ කවුරුත් නිතර කියවන ආදීනව සංඥාවට අනුව යමින් මෙලෙස දැක්විය හැක. වෙනත් ආකාරයකට මෙය මෙලෙස අර්ථ කථනය කළ හැක. එනම් බුද්ධානුශාසනයට අනුව යමෙක් දිවිහිමියෙන් පූති මුත්ත භෙසජ්ජය පාවිච්චි නොකරන්නේ නම් එම සූත්‍රයේ ආදීනව සංඥාවෙහි ලා දක්වා ඇති ආබාධ ලැයිස්තුව එහි ප්‍රතිඵලය විය හැකි බවයි. යමෙක් දිවිහිමියෙන් පූති මුත්ත භෙසජ්ජය පාවිච්චි කරන්නේ නම් මෙම ආදීනව බොහොමයකින් හැබෑ ලෙස ආරක්ෂාව ලබනු ඇති. ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ සඳහන් මෙම පඤ්චස්කන්ධයේ ඇතිවිය හැකි ආබාධ ලැයිස්තුව කාටත් වගේ පුරුදුය.

ඒවා නම්: කතමාචානන්ද ආදීනව සඤ්ඤා ඉධානන්ද භික්ඛු, අරඤ්ඤගතො වා රුක්ඛමූල ගතො වා සුඤ්ඤාගාර ගතො වා ඉතිපටිසඤ්චික්ඛති. බහු දුක්ඛො ඛො අයං කායො බහු ආදීනවො. ඉති ඉමස්මිං කායෙ විවිධා ආබාධා උප්පජ්ජන්ති. සෙය්‍යථීදං,

චක්ඛු රොගො, සොත රොගො
ඝාන රොගො ජිව්හා රොගො
කාය රොගො, සීස රොගො
කණ්ණ රොගො, මුඛ රොගො, දන්ත රොගො
කාසො, සාසො, පිනාසො,
ඩහො, ජරො, කුච්ඡි රොගො,
මුච්ඡා, පක්ඛන්දිකා, සූලා, විසූචිකා
කුට්ඨං, ගණ්ඩා, කිළාසො, සොසො, අපමාරො,
දද්දු, කණ්ඩු, කච්ඡු, රඛසා, විතච්ඡිකා,
ලොහිත පිත්තං, මධු මෙහො,
අංසා, පිළකා, භගන්දළා
පිත්ත සමුට්ඨානා ආබාධා,
සෙම්හ සමුට්ඨානා ආබාධා
වාත සමුට්ඨානා ආබාධා
සන්නිපාතිකා ආබාධා
උතුපරිනාමජා ආබාධා
විසම පරිහාරජා ආබාධා,
ඕපක්කමිකා ආබාධා,
කම්ම විපාකජා ආබාධා
සීතං, උණ්හං, ජිගච්ඡා, පිපාසා,
උච්චාරො, පස්සාවොති.

ඉති ඉමස්මිං කායෙ ආදීනවානුපස්සී විහරති. අයං වුච්චතානන්ද ආදීනව සඤ්ඤා. [අං. නි. 6/196]

මෙතැන් පටන් එම ආබාධ ලැයිස්තුව අනුව යමින් පූති මුත්ත භෙසජ්ජය පාවිච්චි කිරීමෙන් එම ආබාධ දුරුවන ආකාරය හෝ එවන් ආබාධ වලට මත්තට ගොදුරු නොවී සිටිය හැකි ආකාරයන් ගැන මෙතාක් මුද්‍රණයෙන් එළි දක්වී ඇති පෙර- අපර දෙදිග පොත් පත් වලට අනුව සුදුසු යැයි හැඟුනු කොටස් ගෙනහැර දක්වන්නෙමු. මෙයට

අමතර තවත් පොත් බොහෝ ගණනක් ඇති බවත්, දක්වා ඇති පොත්වල ඉදිරිපත් කොට ඇති ආකර්ශණීය තොරතුරු ප්‍රමාණය මීට වඩා බොහෝ වැඩි බවත් සැලකුව මැනව. මේ දක්වන්නේ ආකල්පමය වෙනසකට ප්‍රමාණවත් හැඳින්වීමක් සඳහා අවශ්‍ය මූලික තොරතුරු ටිකක් පමණි.

1. චක්ඛු රොග - ඇස් රෝග - Eye Diseases

තමාගේ ම මූත්‍රා ඇස් සුව සහන සඳහා යොදාගත හැකි ආකාර කිහිපයකි. එකක් නම් ඇසට ඒ වෙලාවේම ලබාගත් මූත්‍රා බිංදු වශයෙන් දැමීමයි. මෙය තරමක් ජලය සමඟ මිශ්‍ර කර ගැනීම ද සුදුසු බව දක්වා ඇත.[2-49] මෙමඟින් ඇසේ සුද කැපීම - ඇසේ කැසිල්ල සමනය කිරීම ආදිය සිදුකරන අතර පෙනීම වැඩි දියුණු කරයි. බොහෝ ඇස් රෝග සමනය කරයි. ඇසේ අමුත්තක් දැනුණු වහාම මෙම ප්‍රතිකර්මය කරන්න. ඇසට කාච බද්ධ කරන ලද අයට ඇතිවන කැසිලි වේදනා වලටත් මෙය ගුණ බව දක්වා ඇත.[2-49]

පාවිච්චි කළ හැකි දෙවන ක්‍රමය නම් සුදුසු භාජනයකට ඒවේලේ මූත්‍රා ලබාගෙන ඇස සේදීමයි. මේ ප්‍රතිකාර ක්‍රමය සම්බන්ධයෙන් පූජ්‍ය විජේසෝම ස්වාමීන් වහන්සේ මෙසේ සඳහනක් දක්වා ඇත. දිනක් සමස්ථ ඉන්දියා ගුවන් විදුලියේ දොරටු පාලකයෙක් මා යන විට මට නමස්කාර කළා. ඔහුගේ ඇසක යටි බැමේ කඩල ඇටයක තරම බිබිලක් විය. ඒ ගැන විමසූ විට ඔහු කීවේ හෝමියොපති බෙහෙත් ගන්නා නිසා ටික කලකදී සුවවනු ඇති බවයි. ඉක්මනින් සුව කරගත යුතු නම් මා කියන බේත කරනවාදැයි ඇසූ විට හේ එකඟ විය. පසුව මම බෙහෙත් වලින් ඇස් සේදීම සඳහා පාවිච්චි කරන ප්ලාස්ටික් කෝප්පයක් ඔහුට දී උදේ මූත්‍රා වලින් ඇස සෝදන්නට උපදෙස් දෙන ලදි. හේ තරමක් ඇලිමැලිකර 'හා හොඳයි' කීය. සති දෙකකට පසු යළිත් හේ මා දුටුවිට නමස්කාර කර කීවා 'බේත නිසා දින දෙක තුනකදී බිබිල දියවී ගියා' කියලා (හා. රෝ.)

එසේම දවසේ උදෙන්ම ලබාගන්නා මූත්‍රා පානය ද - පරණ වූ මූත්‍රා උණු කරගෙන ඇසට දැමීම සඳහා යොදා ගැනීම ද වඩා ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ලබාදෙනු ඇත. ඇසේ රත-ඇස් ලෙඩ යන සියලු දෙයට මෙම පූති මුත්ත බේත නොවරදින සහනයක් ලබාදෙනු ඇත.

Herpetic Conjunctivitis (අක්ෂි පටල ප්‍රදාහය නම් වෛරස් රෝගය) මෙය සුව කළ නොහැකි තරමේ රෝගයක් ලෙස දියුණු රටවල පවා සලකන නමුත් මූත්‍රා ඇසට දැමීමෙන් මෙය සුව කළ හැකි බව වාර්ථාගත වී ඇත.[1-12]

2. සොත රොගො - කණේ අමාරු - Ear Diseases

ඇස සඳහා දක්වූ ප්‍රථම ක්‍රමය මෙන් මෙහිදී ද එවේලේ ලබාගත් මූත්‍රා කණට බිංදු වශයෙන් දැමීම කණේ ආබාධ බොහොමයකට ගුණ දායකය. දින සතරක් පමණ පැරණි මූත්‍රා මේ සඳහා වඩා ගුණදායකය. කෙසේ නමුත් එවේලේ ලබා ගන්නා මූත්‍රා ද දක්වූ ලෙසට යොදා ගත හැක. මෙමඟින් තද බල කණේ කැක්කුම් - සහ අනෙකුත් අමාරු සුවවන බවට සාක්ෂි බහුලය මේ සඳහා පැනට තින්ත දමන බටයක් භාවිතා කළ හැක.

3. ඝාන රොගො - නාසයේ රෝග - Diseases of the Nose

නාසයේ වේදනා - සයිනස් අමාරු සහ ඇස් අමාරු, මූත්‍රා නාසයෙන් ඉරීම මෙහිලා භාවිත වන ක්‍රමයයි. යෝග ශාස්ත්‍රයේ මෙය 'නේති' යැයි දක්වේ. නාසයේ හිරවීම් ස්වසන පද්ධතියේ ඉහළ කොටසේ ආබාධ සඳහා මෙම මූත්‍රා නාසයට ඉරීම ගුණ දායකය.

මේ සඳහා ටිකක් පැතලි භාජනයකට මූත්‍රා ටික රස්නයෙන් ලබා ගන්න. පරණ මූත්‍රා නම් මඳ උණු ජලය මිශ්‍ර කිරීමෙන් මඳ රස්නයට සකස්කර ගන්න. ඉන් පසු එක නාස් පුඩුවක් ඇඟිල්ලකින් වසා ගෙන අනෙක් නාස් පුඩුව මූත්‍රා භාජනයේ ගිල්වන්න. දන් හෙමිහිට ටික ටික

ඉහළට උරන්න. උගුරට රස දැනෙන විට කටින් පිට කරන්න. මෙලෙස කීප විටක් කරන්න. ඉන් පසු අනෙක් නාස් පුඩුවෙන් උරන්න. මුලදී මෙම ක්‍රමය ටිකක් දුෂ්කර බවක් හැටියට වැටහුනත් කල් යෑමේදී හුරු බවක් ඇති වනු ඇත. එවිට මූත්‍රා ටිකක් පතට ගෙන නාස් පුඩු දෙකින්ම එකවර ඉරීම පවා කළහැකිවනු ඇත. මෙය සාමාන්‍ය සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සඳහටම දුරු කරලීමට තරම් බලවත් ප්‍රතිකර්මයකි. අත්දුටුවයි.

4. ජිව්හා රොගො - දිව හා සම්බන්ධ ආබාධ- Diseases of Tongue

මෙම ආදීනව සංඥාව යටතේ සංග්‍රහ වන මුඛ රෝග හා දන්ත රෝග යන දෙකම මෙහිලා සංග්‍රහ කර ඇති බව සලකන්න. මේ සඳහා ද උදෙන්ම පිටවන මූත්‍රා ධාරාවේ මුල්ම කොටස ඉවත් කර මැද කොටස පානයට ගැනීම වඩා හොඳය. නැති නම් දවසේ ඕනෑම වෙලාවක, නැති නම් අවශ්‍යතාව හෝ පහසු කම් ලැබුණු වෙලාවක මූත්‍රා කටට ගෙන විනාඩි විස්සක් මුඛයේම රඳවාගෙන සිටින්න. එසේ දිගු වෙලාවක් අපහසු නම් හැකිතාක් වේලා තබාගෙන සිට ඉවත ලන්න. මෙමඟින් උගුරේ අමාරු - දත් කැක්කුම් හා දත් ගෙඩි - හුණු බිබිලි ආදිය සමනය කරයි. ඉක්මනින්ම වේදනාව නසයි උගුරේ ආබාධ සඳහා මූත්‍රා වලින් උගුර සේදීම (Gargling) ඉතාමත් සක්‍රිය ක්‍රමයකි.

5. කාය රොගො - ශාරීරික රෝග- Diseases of the Body

මේ යටතේ බොහෝ රෝග සංග්‍රහ වේ. ශාරිරික ශක්තිය-තාරුණ්‍යය-සුළු සුළු ඇඟේ අමාරු සඳහාත්, සියලු නිවාරණ ගුණ සඳහාත් උදේ මුලින්ම පිටකරන මූත්‍රා වලින් මැද කොටස - ඒ කියන්නේ මුලට හා අගට පිට වන කොටස් ඉවත් කර ගෙන පානය කිරීම උක්ත ගුණ සඳහා අනුමත ක්‍රමයයි. මූත්‍රා වල මුල්ම කොටස මූත්‍රා මාර්ගය පිරිසිදු කරලන බැවින් එය ඉවත ලන්න. මැද කොටසේ මූත්‍රා පිරිසිදුය. අන්තිමට පිටවන මූත්‍රා වල සමහර විටෙක මණ්ඩි කොටස් තිබිය හැක. වටිනාකමින් අඩුය. පානයට නුසුදුසුය. බිම සඳහා නිතරම පාවිච්චි

කළ යුත්තේ එදවස අලුත් මූත්‍රා පමණය. උදේම ලබා ගත්තත් එම අවස්ථාවේම පානය නොකර දවසේ වෙනත් වේලාවක පානය සඳහා යොදා ගන්නේ නම් නිතරම ආහාර වේලකට පැයකටවත් කලින් පානය කළයුතු බව සිත තබාගත යුතුය. එසේම පානය සඳහා මූත්‍රා ලබා ගැනීමට කලින් පැයක් වත් ආහාර ගැනීමෙන් තොරව ගත කළ යුතුය. වැඩිම ප්‍රමාණයක් එන්සයිම ශ්‍රාවයක් බලාපොරොත්තු විය හැක්කේ රාත්‍රී කාලයේ නිසා මෙලෙස උදේම පිටවන මූත්‍රා අගයෙන් වැඩිය. බීමට වඩාත් සුදුසු පාන්දරටය.

මූත්‍රා වල ඇති ජීවානු හරණ හා විෂබීජ නාශක ගුණ සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණයෙහිලා ආකාර දෙකකට උපකාරකය. එනම් ශරීරයේ විෂ, අපද්‍රව්‍ය සහ අනවශ්‍ය ද්‍රව්‍ය ඉවත් කිරීම සහ මාංශ පේශී, ඉන්ද්‍රියයන් පුනරුත්ථාපනය කිරිම යන ක්‍රම දෙකයි.

6. සීස රොගො - හිස අමාරු - Head Ache

තට්ටය පැදීම-ඉස්හොරි- හිස කැක්කුම් සහ හිසකේ යෑම වැනි රෝගකාරි අවස්ථාවන් සඳහා මූත්‍රා යොදා හිස පිරිමැදීම අනුමතයි. මූත්‍රා යොදා හිස් කබල සම්බාහනය කිරීම මෙයින් කියැවේ. එසේ සම්බාහනය කොට මූත්‍රා හිසට නිසි තින්දේ උරා ගැනීම පිණිස විනාඩි තිහක් පමණ එසේම තිබෙන්නට හරින්න. අනතුරුව මඳ උණු දියෙන් සෝදා හරින්න. සබන් හෝ මොනම ෂැම්පු වර්ගයක් හෝ හිසට යෙදීමෙන් වලකින්න. මෛග්‍රේන් (Migraine) හිසරදය සඳහාද මූත්‍රා පානය යොදාගත හැක.

7. කණ්ඨ රොගො - කම්මුල් ගාය - Mumps

කම්මුල්ගාය ලෙස පොත්වල දක්වා ඇතත් ඊට වඩා ගැඹුරක් මෙහි ඇති බව වර්තමාන සම්ප්‍රදායානුකූල නොවන සුවකිරීමේ ක්‍රම දෙස ප්‍රවේශමෙන් සලකා බැලීමේදී වටහා ගත හැක. විශේෂයෙන් චීන කටු (Acupuncture) චිකිත්සාවේදී හා එම නිල සම්බාහන

(Acupressure) ක්‍රම වේදයේදී කණ විශේෂ නිල රාශියක් නියෝජනය කරන්නක් නිසා ඒ සඳහා ම වෙන්වූ ශාස්ත්‍රයක් (Auriculotherapy) අද බොහෝ රටවල බිහි වී ඇත. චීන කටු (Acupuncture) චිකිත්සාවේදී හා එම නිල සම්බාහන (Acupressure) ක්‍රම වේදයේදී කණ මුළු ශරීරයේම යතුරු පුවරුවක් ලෙස සලකනු ලැබේ. කණේ පමණක් අදාල නිල ස්ථාන දෙසීයක් පමණ ඇත. කවරයේ ඇතුල් පැත්තේ දැක්වෙන කණේ රූප සටහන බලන්න. මේ සම්බන්ධයෙන් විශේෂ උනන්දුවක් ඇති අය ඇන්ටන් ජයසූරිය දොස්තර මහතාගේ Clinical Acupuncture නම් පොතේ 765 පිටේ සිට ඉදිරියට කියවා බලන්න.

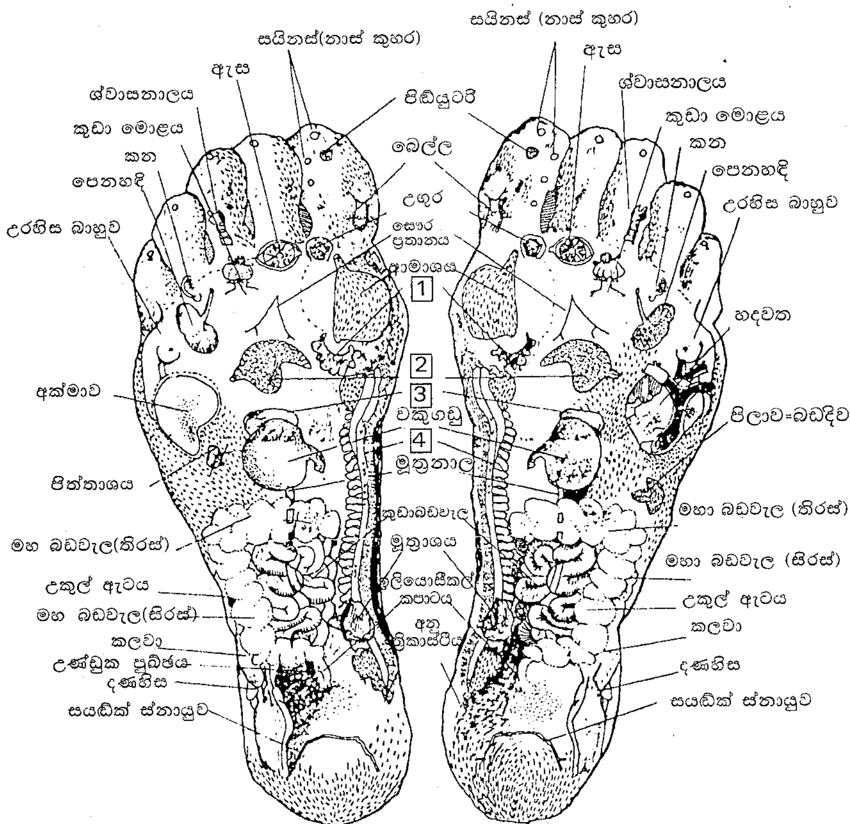
වසර දෙදහසකට පමණ පෙර පවා චීනයේ මේ පිළිබඳව පිරිසිදු දැනුමක් තිබුණු බවට සාක්ෂි වශයෙන් අදාල ලේඛනයන් 1973දී හුනාන් ප්‍රදේශයෙන් මතුකරගෙන ඇත.

මේ අතර වාරයේ බටහිර රටක් වන ප්‍රංශයේ දොස්තර පී. නොසියර් (Dr. P. Nosier) මහතාගේ මූලිකත්වයෙන් 1950 සිට මෙම කණ් ආශ්‍රිත නිල හඳුනාගෙන ඒ අනුව ප්‍රතිකාර කිරීමේ ක්‍රමය ක්‍රියාත්මක වී ඇත.

මේ සියල්ලෙන් ඔප්පුවන්නේ කණ, රෝග ලක්‍ෂණ දැන ගැනීමේදී හා අදාල ප්‍රතිකර්ම වලදී විශේෂ වන බවයි.

මෙලෙස කණේ ඇති උනන්දු කාරක ස්වභාවය හුවා දක්වන තථාගතයන් වහන්සේ භාවනා කරන අවස්ථාවේදී නිදිමත ගතිය පහළ වුවහොත් කණ ඇදීම, මිරිකීම ආදියෙන් නිදිමත කඩාගන්නා සැටි දක්වා ඇත්තේය.

නො චෙ තෙ එවං විහරතො මිද්ධං පහියෙථ. තතො තවං මොග්ගල්ලාන උභො කණ්ණසොතානි ආවිඤ්ඡෙය්‍යාසි පාණිනා ගත්තානි අනුමජ්ජෙය්‍යාසි ඨානං ඛො පනෙතං විජ්ජති යං තෙ එවං විහරතො මිද්ධං පහියෙථ [අං. නි. 4 /408]



1 තෛරොයිඩ්

2 ඇඩ්රිනල්

3 අග්න්‍යාශය

4 කොඳු ඇට

'මෙසේ වාසය කරන තාගේ ඒ මිද්ධය-නිදිමතය- ඉදින් ප්‍රහීන නොවේ නම් මෞද්ගල්‍යානයෙනි, ඉක්බිති දෙකන් සිළු හා ගාත්‍රා අත්ලෙන් පිරිමදුව. මෙසේ වාසය කරන තොපගේ ඒ මිද්ධය ප්‍රහීන වන්නේය යන මේ කරුණ විද්‍යමාන වන්නේය.'

දූනට ඉදිරිපත් වී ඇති තොරතුරු අනුව බොහෝ අසාධ්‍ය රෝග සම්බන්ධයෙන් කණ කල් තියා රෝග ලක්ෂණ දක්වමින් රෝග නිර්ණයට උදව් කරයි. කණේ ඒ ඒ නිල උවමනාවෙන් පරික්ෂා කළහොත් ඒ පිළිබඳ විශේෂඥයෙකුට රෝගය හඳුනා ගැනීම ද ඊට ප්‍රතිකාර කිරීම මගින් සුවය ද ලබාදිය හැක. එළෙස දියවැඩියාව, තෛරොයිඩ් ග්‍රන්ථි වල පිළිකා, ආතරෛටීස්, රූමැටික් වේදනා, අක්මාවේ පිළිකා, හෙපටයිටීස්, ඇදුම සහ සාමාන්‍ය පිළිකා ආදී රෝග සහිත ඇත්තන් විශේෂයෙන් උනන්දු විය යුතුය මෙහිලා දක්වා ඇත්තේ අත්වැලක් පමණි. වැඩි විස්තර සාකච්ඡා කිරීම මෙහිලා අරමුණ නොවේ.

මෙවන් උනන්දුවක් ඇති කෙනෙක් දිනපතා කණ පෙදෙස මඳ උණුසුමට සාදාගත් පරණ මූත්‍රා හා ජලය 1:2 ප්‍රමාණයට කළවම් කොට සාදා ගත් ද්‍රාවනයකින් සෝදා විනාඩි ගණනක් හොඳින් සම්බාහනය කළ යුතුය. පසුව මඳ උණුසුම් ජලයෙන් සෝදා හරින්න.

තමාට තමාගේ ආහාර - විහාර මනෝ ව්‍යාපාර පිළිබඳව තවමත් හොඳටම විශ්වාස නැති නමුත් මෙම ක්‍රමය අත්හදා බැලීමට කැමැත්තක් ඇති අය මෙලෙස මූත්‍රා ද්‍රාවනයකින් කණ තෙමා හොඳින් සම්බාහනය කිරීම ආරක්ෂාකාරි මෙන්ම ප්‍රතිඵලදායි බව සිතට ගනිත්වා. එයින් හැබෑ වෙනසක් අත් දකින්නේ නම් ක්‍රමයෙන් තමාගේ ආහාර - විහාර - මනෝව්‍යාපාර ක්‍රම නැවත සලකා බලන අතර වාරයේ මෙම ස්ව මූත්‍රා ක්‍රමයට ටිකෙන් ටික බැසගත හැක.

8. මුඛ රොගො - මුඛයේ රෝග - Oral Diseases

ජිව්හා රෝග යටතේ දක්වා ඇති මුඛ සෝධන ක්‍රමය මුඛ රෝග සඳහාද මූත්‍රා එකසේ ගුණ දායකය. මුඛයේ වණ වීම් (=Stomatitis), තොල් පැලීම් සඳහා බීමත් මුඛය සේදීමත් අනුමතයි.[1-26]

9. දන්ත රොගො - දත් රෝග - Dental Diseases

දත් දැක්කුම්, දත් සෙලවීම්, කට ගඳ ගැසීම්, විදුරුමස් දියවීම් සඳහා ද අංක 4 ජිව්හා රෝග යටතේ දක්වා ඇති ප්‍රතිකාර බලා ඒ අනුව භාවිතා කරන්න.[1-12]

10. කාසො- කැස්ස - Cough

මෙය උගුර හා සම්බන්ධ සාමාන්‍ය කැස්ස අවස්ථාවක් නම් උගුර මූත්‍රා වලින් සේදීම මේ සඳහා ගුණ දායක බව යට දක්වන ලදී.

මේ දක්වන ලද කැස්ස ක්‍ෂය රෝගය නිසා ඇති වූවක් නම් ඒ සඳහාද මෙම ප්‍රතිකර්මය සුදුසුය.

11. සාසො-ඇදුම- Asthma

ඉන්ගිබෝග් ඕල්මන් (Ingeborg Allmann, Verlag Dr. Karl Hohn KG) අසාධ්‍ය ලෙස ඇදුම රෝගයෙන් පෙළෙන්නියක් විය. සම්මත වෛද්‍ය ක්‍රම වල පිහිට පැතූ ඇය ඒවායින්ම නට්ටං වන තත්ත්වයට පත් වී සිටියාය. අහම්බෙන් මෙන් මෙම ස්වමූත්‍රා ප්‍රතිකාරය ගැන අසන්නට ලැබී අත්හදා බලා ඇත. ඉන්පසුව කොයි තරම් ඒ ගැන විශ්මයට පත්විද යත් තම ජර්මන් සගයන්ට මේ පිළිබඳව හඳුන්වාදීම සඳහා "මූත්‍රාවල ඇති සුව කිරීමේ ශක්තිය" The Healing Power of Urine Therapy නම් පොත ජර්මන් බසින් ලියා 1993 දී පළ කළාය. පසුව එය ඉංග්‍රීසියට ද නගා ඇත. [2-25]

මෙවන් මුල් බැසගත් රෝග සඳහා දැඩි සත්කාර ක්‍රමයට මූත්‍රා ප්‍රතිකාරය දිය යුතුය. එනම්, මුලින්ම උපවාස කිරීමෙන් ආරම්භ කළ

යුතුය. මෙම උපවාස කාලය තුළ දින හතක් පමණ මූත්‍රා ටත්කාට ඇගේ ගල්වා සම්බාහනය කළ යුතුය. උපවාසයේදී සම්පූර්ණ දිනයම අලුත් මූත්‍රා හෙවත් එවෙලේම ලබාගත් මූත්‍රා හා ජලය පමණක් ගනිමින් ඝන ආහාරයෙන් වැළකී උපවාස කළ යුතු බව ඇය කියයි. මේ- උපවාසය සඳහා දින තුන හතරක් පමණ මූත්‍රා හා ජලය මත උපවාස කිරීම 'The Water of Life' නම් කෘතිය කළ ආම්ස්ට්‍රොන් මහතා ද අනුමත කරයි. මෙවන් අවස්ථාවල මෙම ප්‍රතිකාරය පිළිබඳ පුහුණුවක් ඇති සෞඛ්‍ය සේවකයෙකුගේ සහාය ද ඇත්නම් වඩා හොඳය. මේ සඳහා ප්‍රතිකාර කරන තැන් වල ලැයිස්තුවක් පොත අගට යොදා ඇත. මෙවන් උග්‍ර ප්‍රතිකාර කිරීමට ඔබට කැමැත්තක් ඇතොත් ප්‍රථමයෙන් වැඩිදුර පොත් කියවා අදාල සහායකයෙකුගේ ඇස් බැල්ම යටතේ එයට බසින්න. ඒ විශාල වශයෙන් තොරතුරු මේ වන විට මුද්‍රණය වී ඇතත් මෙහිලා සියලු විස්තර අඩංගු කිරීම මෙම රචනයේ අදහස නොවේ. ඊට මෙය අවස්ථාව ද නොවේ.

කෙසේ නමුත් මෙවන් ආබාධ වලදී බෙහෙත් පමණක් නොව තමාගේ ආහාර ගැනත් ජීවිකා වෘත්තියක යෙදේ නම් එහි ඇති ධාර්මික අධාර්මික බවත් කායික වාචසික හැසිරීම ගැනත් අලුතින් සිතා බැලිය යුතුය. ආධ්‍යාත්මික දිවි පැවැත්මත් ඇතියවුන් සඳහා නිර්දේශ කරන ලද මෙවැන්නක් ලැබී ඇති පිංවත් ඔබට එසේ තමා ගැන අලුතින් සිතා බැලීමට දැන් කාලය පැමිණ ඇති බව සලකන්න.

මානව මුත්‍රා නම් අගනා කෘත්‍යය කල දිවංගත රාඔජීබහායි මනිභායිපටෙල් (Raojibhai Manibhai Patel) තුමා මේ ප්‍රතිකාරය ගැන සිතා තමා ඇත්තේ තමා පෙළෙමින් සිටි අසාධ්‍ය තත්වයක තිබූ ඇදුම රෝගය මෙම ස්වමුත්‍ර ක්‍රමයෙන් සම්පූර්ණයෙන් සුව වූ පසුවය. පසුව මෙය Tuto Urine Therapy නමින් ඉංග්‍රීසියට නගා ඇත. මෙතුමා මහත්මා ගාන්ධි තුමාගේ සමකාලින අනුගාමිකයෙක් විය.

12. පිනාසො -පීනස - Cattarrah

නාසයට ඉරීම, නාසය සේදීම ආදිය ප්‍රාථමික ප්‍රතිකාර ක්‍රම මේ සඳහා යොදා ගත හැක.

13. ඩහො-බඩ දැවිල්ල - Heart Burn

මෙය පැවිද්දන් සඳහා බහුල තත්ත්වයකි. උදේවරුවේ පමණක් ආහාර ගැනීමේ දිවිපැවැත්ම නිසා මේ ගැන පැවිද්දන් සැලකිලිමත් විය යුතුය. මූත්‍රා වල ඇති ක්ෂාර ගතිය මෙයට ඉක්මන් සහනයක් ගෙන දෙන අතර ටික කලක් දිගට පානය කිරීමෙන් හා ආහාර වලින් පත්තියම් වීමෙන් පූර්ණ සුවය ලැබිය හැක.

14. ජරො-උණ- Fever

සාමාන්‍ය උණ ගාය සඳහා මූත්‍රා යොදා ඇඟ සම්බාහනය කිරීමත් තැවීමත් දක්වා ඇත.[2-96]

15. කුචජි රොගො - උදරාබාධ - Stomach Ailments

මෙය බොහෝ රෝග තත්ත්වයන් හැඳින්වීම සඳහා යොදන පොදු නමකි. මේ සඳහා මූත්‍රා පානය, උදෙන්ම පිටවන මූත්‍රා වල මුල් කොටස ඉවත් කර මැද ධාරාවෙන් ලබාගත් මුත්‍රා පානය, කරන්න. මුලින් වීදුරු බාගයක් පමණ ප්‍රමාණයක් පුරුදු කරගෙන ක්‍රමයෙන් දියුණුවක් ලබාගත හැක. මෙම ප්‍රතිකර්මය ආමාශ ගත වණ (Stomach Ulcer) සඳහාද සුදුසු බව වාර්තා වී ඇත.

අමෙරිකානු ජාතික දොස්තර ජෝන් වයිසන්හවුසන් මහතා මූත්‍රා පානයෙන් තම බඩේ අමාරු සුවකරගෙන ඉන්පසු මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ලොව පුරා පැතිරවීම කෙරෙහි විවිධ ආකාරයෙන් උනන්දු වූ ආකාරය පිළිබඳ පුවත් ඒ පිළිබඳ රසවත් තොරතුරු සඳහා [1-15] කියවන්න.

16. මුච්ඡා - සිහි මුර්ජාව - Fainting

මෙය බොහෝ විට ඇතිවන්නේ වෙනත් ශාරීරික ආබාධයක අනතුරු ඇඟවීමේ සංඥාවක් ලෙසටය. එම නිසා මූලික ආබාධය හෝ අනතුර හඳුනා ගෙන එයට අනුව ප්‍රතිකාර කිරීමට සිතට ගතයුතුය. සෘජු ප්‍රතිකාරයක් දැක්වීම අසීරුය.

17. පක්ඛන්ධිකා -ලේ බඩ යෑම - Dysentry

මෙයද හේතු කීපයක්නිසා මතුවිය හැක. Amoebic Dysentry සඳහා නම් ආශ්චර්ය ජනක ලෙස සුව වූ අවස්ථා වාර්තා වී ඇත. Wonders of Uropathy නම් පොතේ කතෘ තුමා මෙම පූති මුත්ත බේතට යොමු වී ඇත්තේ මෙම ඇමීබා අතීසාරය නිසාය. එය සඳහා සාමාන්‍ය වෛද්‍යවරු පවසා ඇත්තේ මෙය මැරෙන තෙක් සුවකළ නොහැකි වර්ගයේ යාවජීව රෝගයක් ලෙසය. එය සාමාන්‍ය වෛද්‍යවරු කවුරුත් පිළිගන්නා සත්‍යයකි. නමුත් අරුම බේතක් ලෙස මෙම මූත්‍රා අත්හදා බලා ක්‍රමික භාවිතයෙන් තමා ද මවිතයට පත්කරමින් සුව වූ බව පවසන එතුමා අද මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය සඳහා පූර්ණ කාලීනව කැපවීමකින් යුක්තව ඉදිරිපත් වී ඇත්තේ තම ආදායම්බද්ධ උපදේශකයකු වශයෙන් තිබූ ස්වයං රැකියාවට ආයුබෝවන් කියමින්ය[1-26] උදේම පිට වෙන මූත්‍රා වල මැද කොටස පානය කිරීම පොදු ප්‍රතිකාරයයි.

18. සූලා - ඉදිමුම -Swelling

වකුගඩු අමාරු උත්සන්න වීම නිසා ශරීරයේ ඇතිවන Oedema, Dropsy හෙවත් ඉදිමුම පවා සුවකිරීමේ ශක්තිය පිළිබඳ සිත්ගන්නා සුළු ප්‍රවෘත්ති සුලබය. [1-33 සහ 1-63]

19. විසූචිකා - බඩ රිදුම - Gripes

මෙයද විවිධ ආමාශගත රෝග නිසා හටගනී. කුචඡි රෝග හා පක්ඛන්ධිකා රෝග යටතේ ඇති විස්තරය බලන්න. උදේම පිට වෙන මූත්‍රා වල මැද කොටස පානය කිරීම පොදු ප්‍රතිකාරයයි.

20. කුට්ඨං - ලාදුරු - Leprosy

ලාදුරු රෝගීන් මෙම බුද්ධ ශාසනයෙහි පැවිද්ද උපසම්පදාව ලැබීමට සුදුස්සෝ නොවෙත්. ඔවුන් සඳහා මෙම පූති මුත්ත භෙසජ්ජය අනුදන වදාරා ඇතැයි සිතිය නොහැක. නමුත් ප්‍රතිකාරය සහනදායී ප්‍රතිඵල ලබාදෙන බවට සැකයක් නැත.

21. ගණ්ඩා - ගඩු - Boils

ගඩු සහිත පුද්ගලයන් ද උපසම්පදාව සඳහා අභව්‍ය පුද්ගලයෝය. එම නිසා මෙම භව්‍ය පුද්ගලයන් සඳහා අනුදැන වදාරන ලද්ද ගැලපේ යැයි සිතිය නොහැක. නමුත් ප්‍රතිකාරය සහනදායී වන බවට සැකයක් නැත. මූත්‍රා ආලේපය සුදුසු ප්‍රතිකාරය ලෙස දැක්විය හැක.

22. කිලාසො - සුදු කබර - Vitiligo

මෙම සුදු කබර රෝගය සහිත පුද්ගලයන් ද උපසම්පදාව සඳහා අභව්‍ය පුද්ගලයෝය. එම නිසා මෙම භව්‍ය පුද්ගලයන් සඳහා අනුදැන වදාරන ලද්ද ගැලපේ යැයි සිතිය නොහැක. නමුත් බලාපොරොත්තු පහළ කරවන සුළු වාර්තා පොත් වල දක්නට ලැබේ. උනන්දු වන්න.

23. සොසො - ක්‍ෂය රෝගය - Tuberculosis (T.B.)

දිනක් 'ජන්කිකුන්ඩ්' කරා දිවෙන පාරේ හිඟන්නෙකු විය. හෙතෙම ඇවිදින ඇටසැකිල්ලක් වැනි කෘශ වූ පුද්ගලයෙකු විය. තොරතුරු විමසීමේදී ක්ෂය රෝගියෙකු බව දැන ගතිමි. දෛවයේ සරදමක තරම! හිඟන්නෙකු මෙවන් ලෙඩකට ප්‍රතිකාර සඳහා මුදල් කෙසේ ලබන්නද? අප ඔහුට සිවම්බු - ස්ව මූත්‍රා ප්‍රතිකාරය - එනම් මේ ලෙඩේ සඳහා දවසේ පිටවන සියලුම මූත්‍රා පානය කරන අතරට මූත්‍රා යොදා කය සම්බාහනය කිරීම පිළිබඳ උපදෙස් දුන්නෙමු. දින දෙකකට පසු ඔහු පැවසුවේ අවුරුදු ගණනාවක් තිබූ කැස්ස බාගයක් තරම් සුව වූ බවත් හය මාසයක් තරම් පැරණි බඩේ කැක්කුම සුව වූ බවත්ය. සතියකට පසු මගේ බිරිඳ මුන ගැසී ඇති ඔහු දැන් සුවය ලබා ඇති බව දක්වා ඇත්තේ ඇයගේ පාදය අතගා ස්තුති කරමිනි. [1-50]

මෙම ස්වමූත්‍රා පිළිබඳව මුලින්ම ලොවට හෙළිදරව්වක් කළ ජේ. ඩබ්. ආම්ස්ට්‍රොන්ග් මහතා තමාගේ එම ඉතිහාසගත පොතේ දක්වා ඇති ආකාරයට තමාගේම මූත්‍රා බේතක් වශයෙන් සාර්ථක ලෙස පාවිච්චි කරන්නට පෙළඹී ඇත්තේ ද ක්ෂය රෝගයට පිළියමක් වශයෙනි. එයින් ලැබුණු සහනය මතින් උනන්දු වූ ඒ මහතා ඇති කළ

Water of Life නම් වූ පදනම් ආයතනයේ ශාඛා අද ලොව පුරා පැතිර ඇති අතර එහිදී මෙම බේතින් සුව කරන ලෙඩ්ඩු ප්‍රමාණය අසීමිතය.

විශේෂයෙන්ම දනට ලොව පුරා පැතිරෙන AIDS රෝගය- HIV වෛරසය අනුව මෙම ක්ෂය රෝග තත්ත්වයත් ලෝකයේ නැවත හිස ඔසවන මෙම කාල සමයේ මේ රෝගය ගැනත් ප්‍රතිකාරය ගැනත් දනුවත් වී සිටීම වැදගත්ය. එහිලා ශ්‍රී ලාංකිකයන් වන අපගේ අදාල අවධානය මෙහිලා තවමත් ප්‍රමාණවත් නැති බව විශේෂයෙන් මතක් කළ යුතුව ඇත.

24. අපමාරො- අපස්මාර - Epilepsy

අපස්මාරය සහිත පුද්ගලයන් ද උපසම්පදාව සඳහා අභව්‍ය පුද්ගලයෝය. එම නිසා මෙම භව්‍ය පුද්ගලයන් සඳහා අනුදන වදාරන ලද්ද ගැලපේ යැයි සිතිය නොහැක. බොහෝ විට කම් රෝග ගනයෙහිලා ගැනේ.

25. දදදු - වට පණු රෝග - Ring Worms

මෙය සමේ රෝගයකි. උදෙන්ම ලබාගත් මූත්‍රා (මැද කොටස) එවේලේම හෝ දවසේ පසු වෙලාවක හමේ කසන කොටසේ ආලේප කිරීම මේ සඳහා ඇති ප්‍රතිකාරය ය. සමේ රෝග සියල්ල සඳහා මෙසේ මූත්‍රා ආලේප කිරීම පොදු ප්‍රතිකාරයයි.

26. කණ්ඩු - කැසිල්ල - Itch

මෙය සිංහලෙන් 'කඩුවේගන්' ලෙස හැඳින්වේ. වද දෙන ලෙඩකි. උදෙන්ම ලබාගත් මූත්‍රා (මැද-කොටස) එවේලේම හෝ දවසේ පසු වෙලාවක හමේ කසන කොටසේ ආලේප කිරීම මේ සඳහා ඇති ප්‍රතිකාරයයි. ගැ ඉක්මණින්ම කැසිලි දැවිලි ගතිය නැති වන නමුත් කල් පවතින සුවයක් සඳහා දින ගණනාවක් දිගටම මෙලෙස ආලේප කළ යුතුය. අඩු තරමින් පැයක්වත් එසේ තිබෙන්නට හැර මඳ උණුදියෙන් හෝ ඇල් දියෙන් සෝදා හරින්න. සබන් ගෑමෙන් හෝ වෙන කිසිම

කෘත්‍රිම ආලේප ගැල්වීමෙන් වලකින්න. සියලු සමේ රෝග වලට මෙය පොදු ප්‍රතිකාරයයි. [2-17 සහ 2-107] බලන්න.

27. කච්ඡු - විදාරණය - Eruption

විදාරණය හෙවත් පිට දැමීම ලෙස මෙය හැඳින්වේ. උෂ්ණ ලෙඩකි. මේ සඳහාද මූත්‍රා ඉහත දක්වූ ලෙස ආලේප කරන්න. උදේ පාන්දර මූත්‍රාවල මැද කොටස පානය කරන්න.

28. රබසා - Paronychia

නඛෙහි විලෙඛිතටඨානෙ රොගො (අං. අ. 842) පයේ මහපට ඇඟිල්ලේ නියපොත්ත මස කාගෙන වැඩීම නිසා ඇතිවන අධික වේදනාවයි. වද දෙන ලෙඩකි. උදේට පිටවන මූත්‍රා රිදෙන තැනට දමා පැයක් දෙකක් පමණ තිබෙන්නට හැර මඳ උණු ජලයෙන් සෝදා හරින්න. වේදනාව ඉක්මණින්ම නැතිවනු ඇත. නමුත් ප්‍රතිකාරය තව ටික දිනක් දිගට පැවැත්වීමෙන් නිෂ්ඨාවක් ලැබිය හැකිය.

29. විතච්ඡිකා - සැරව බිබිලි - Pustules

ශරීරයේ ඇති විෂ පිට කිරීමේ ක්‍රමයක් ලෙස සැරව බිබිලි හැඳින්විය හැක. මේ සඳහා ද මූත්‍රා ඉහත දක්වූ ලෙස ආලේප කිරීම කරන්න. උදේ පාන්දර මූත්‍රාවල මැද කොටස පානය කරන්න.

30. ලෝහිත පිත්තං - රක්ත පිත්ත රෝගය - (Bleeding Disorders)

බාහිරින් සිදු වූ තැලීමක් හෝ වෙනත් තුවාලයකින් තොරව සිරුරේ පවතින මුඛ, නාසා, ගුද වැනි වූ කවර හෝ දොරටුවකින් අධික ලෙස ලේ පිටවීමේ රෝගය රක්ත පිත්ත නම් වේ. ප්‍රතිකාර වශයෙන අංක 17. ඉදිමුම යටතේ දක්වා ඇති විස්තරය කියවන්න.

31. මධු මෙහො - දියවැඩියාව - Diabetes

මේ සඳහා පාන්දර මූත්‍රා වල මැද කොටස පානය කිරිම මගින් බොහෝ දෙනා විසින් අත්දුටු ප්‍රතිඵල ලබා ඇත. එසේ නමුත් ස්ථිර සාර සුවයක් සඳහා තම ආහාර ගැනත් සැලකිලිමත්විය යුතු [2-89]

32. අංසා - අර්ශස් - Piles

අර්ශස් යනු ගුදවලිත්‍රයෙහි මාංශ අංකුර විශේෂයකි. ලාංකික ජනගහනයෙන් අඩකටම බලපාන රෝගයකි මේ. මේ සඳහා මඳ උණුසුම ඇති මූත්‍රා බේසමක ගුද මාර්ගය ගිලෙන සේ වාඩි වී සිටීම හෝ මූත්‍රා වලින් තෙමන ලද රෙදි අමුඩයක් ඇඳීම හෝ ඉක්මන් සුවය සදයි. එසේම උදේට පිටවන මූත්‍රා වල මැද කොටස ගෙන පානය කිරීමද නොසිතූ තරම් ඉක්මණින් ප්‍රතිඵල ගෙනදෙන්නකි. ආයුර්වේද ක්‍රමයේද මූත්‍රා පිරවූ ද්‍රෝණියක ලෙඩා බස්වා තැබීම මේ සඳහා අත්දුටු ක්‍රමයක් ලෙස විස්තර කෙරේ. ලංකාවේ නටබුන් අතර කිහිප පළකදීම හමුවී ඇති 'බේත් ඔරුව' මේ සඳහා යොදා ගන්නා ලද්දක් බවට විස්තර වේ. ආයුර්වේද සමීක්ෂාව පළමු වෙළුම පළමු කලබ 189 පිට බලන්න. මෙය ආයුර්වේද දෙපාර්තමේන්තුවේ ප්‍රකාශනයෙකි.

33. පිළිකා - Cancer

මේ මුල් දුවන රෝගය පිළිබඳව සම්මත වෛද්‍ය ක්‍රම කිසිවක් නිත්‍ය පිළිතුරක් නොසපයන වර්තමාන තත්ත්වය යටතේ මෙම ස්ව මූත්‍ර ක්‍රමය රෝගින්ට විශේෂ බලාපොරොත්තුවක් ගෙනදීමට සමත්වී ඇති බවට මේ වන විටත් ලැබී ඇති මුද්‍රිත තොරතුරු ප්‍රමාණවත්ය. මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමයට දැඩි සත්කාර ක්‍රමයක් යැයි කිව හැක.[2-45] සමහර අවස්ථා වල එන්නත් මාර්ගයෙන් පවා මූත්‍රා ශරීර ගත කිරීම මෙහිලා නිර්දිශ්‍යයි. වස්ති කිරීම්, උපවාස කිරීම්, සමේ ආලේප කොට සම්බාහනය කිරීම් ආදිය නිතිපතා ක්‍රමානුකූලව කිරීමේ ක්‍රම බොහෝමයක් දැන් භාවිතයේ පවතී. [1-60]

34. භගන්දලා - Fistula

මෙය සුව කිරීමට අපහසු මහ රෝගයක් ලෙස ආයුර්වේදයේ සඳහන් වේ. බොහෝ විට අර්ශස් වැනි ආබාධ නිසාද හටගනී. එවිට අර්ශස් සඳහා නිර්දේශ කොට ඇති ප්‍රතිකාර කළ යුතුය. සාමාන්‍යයෙන්

එම දඩි සත්කාර ප්‍රතිකාර පන්තිය තුළ භගන්දලා රෝගය සඳහා අවශ්‍ය ප්‍රතිකාරද සංග්‍රහ වී ඇත.

35. පිත්ත සමුට්ඨානා ආබාධා - Diseases Originated from Biles

පිත්තාශය සම්බන්ධ ආබාධ සඳහා මූත්‍රා පානය, උපවාස කිරීම හා ආහාර පුරුදු සලසා බැලීම යුතුය. සිවම්බු කල්ප ශ්ලෝක වල දක්වෙන 92 ශ්ලෝකයට අනුව පිත කිපීම නිසා රෝග විස්සක් හටගන්නා බව දක්වේ.

36. සෙම්භ සමුට්ඨානා ආබාධා - Diseases Originated from Phlegm

සෙම නිසා හටගන්නා රෝග සංඛ්‍යාවද එම ශ්ලෝකයට අනුව විස්සකි. පොදුවේ මේ සඳහා නිර්දේශ කෙරෙන්නේ මූත්‍රා පානයයි. නාසය සේදීම නශ්‍ය කිරිම ආදිය ද අමතරව සහනයක් ලබා දෙනු ඇත.

36. වාත සමුට්ඨානා ආබාධා - Diseases Originated from Wind

වාතය නිසා එලෙස රෝග අසූවක් හටගන්නා බව සැලයි. මූත්‍රා පානයට අමතරව ශරීරයේ ආලේප කොට සම්බාහනය කිරිම වාත අමාරු සඳහා පොදු ප්‍රතිකාර ක්‍රමයයි.

38. සන්නිපාතිකා ආබාධා - Diseases Originated from Conflict of Humours

මෙය තුන් දොස් කිපීම ලෙස සාමාන්‍ය ව්‍යවහාරයේ දක්වේ. මූත්‍රා පානය මුල් කරගත් අනෙකුත් අදාල ප්‍රතිකර්ම සුදුසු පරිදි යොදාගත යුතුය. කිසිම පූති මුත්ත ක්‍රමයක් අතුරු ආබාධ ඇති නොකරයි.

39. උතු පරිනාමජා ආබාධා - Diseases Originated from Change of Weather

විවිධ ඍතු ගුණ නිසා ඇතිවන ආබාධ සඳහා මූත්‍රා පානය කරන විට අදාල අනුපාන සමඟ පානය කිරීම සිවම්බු කල්පයෙහි දක්වා ඇති

නිර්දේශයයි. මෙහිලා මූත්‍රා සමඟ පොදුවේ අරළු කුඩු හා තවත් විවිධ වන ඖෂධ වැළඳීම වෂීා සෘතුවට, හේමන්ත සෘතුවට මෙන්ම ග්‍රීස්ම සෘතුවට ගුණ දායක බව දක්වා ඇත. විස්තර සඳහා බලන්න ශ්ලෝක අංක 96 සිට 107 දක්වා. මෙම සිවම්බු කල්පයෙහි එන පොදු නිර්දේශය අනුව යමින් හෝ මූත්‍ර වල යෙදූ අරළු නිර්දේශය බෞද්ධ පොත-පතට පසුව එක් වූවා යැයි සිතිය හැක.

40. විසම පරිහාරජා ආබාධා - Diseases Originated from Adverse Conditions

මේවා පොදුවේ අසාත්මිකතාවයන් ලෙස දැක්විය හැක. යමක් සේවනයෙන් ඇඟට අගුණයක් පායි නම් එය අනෙකෙකුට හිත වූවත් තමාට ඒ අසාත්මයයි. සිවුරු, පිණ්ඩපාත, සේනාසන, ගිලන් පස යන මේ සිව්පසය නොසරුප් ලෙස පරිභෝග කිරීමෙන් සිදුවන අසාත්මිකතාවයන් මේ යටතේ සලකා බලමු. ඊට අමතර වූ චර්යාත්මක විෂමතාවයන්ද කාර්මිකකරණය නිසා වර්තමානයේ පැන නැඟී ඇති සංකීර්ණතා ද මේ යටතේ ලා සැලකිය යුතුය.

මෙහිලා විශේෂයෙන් පිණ්ඩපාත පරිභෝජනය (ආහාර) ප්‍රථමයෙන් සලකා බලමු. තමන්ට ලැබෙන පිණ්ඩපාතය හෙවත් ආහාර පරිභෝජනයේදී ඒවායේ ඇති සප්පාය- අසප්පාය බවට කෙතෙක් දුරට වළඳන්නා වග කිව යුතුද? මේ සම්බන්ධයෙන් අද ලෝකයේ කා තුළත් ඇති සංවේදී බව අඩු වීමෙන්දෝ බොහෝ විට අසප්පාය ආහාර ගැනීමෙන් විවිධ ආබාධවලට ගොදුරු වේ. මූත්‍රා පානය මෙම විෂම පරිහාරය නිසා හටගන්නා රෝග වලට ක්‍රම දෙකකින් හිතකර ලෙස ක්‍රියාත්මක වේ. එනම් මෙම විෂම පරිභෝජන නිසා ශරීරයේ ඇතුලත හටගන්නා විවිධ විෂ පිට කිරීම වහාම ලබා දෙන සහනයයි. මෙය ප්‍රථම ක්‍රමයයි. වෙද කමයි.

ඊට අමතරව දිනපතාම මූත්‍රා රස බැලීමෙන් (බීමෙන්) තමාට ම වඩා සප්පාය ආහාර තෝරා ගැනීමෙහිලා මෙම ක්‍රමය අත් වැලක් සපයයි. මේ යටතේ, මෙම ක්‍රමය මඟින් සහනයන් බලාපොරොත්තු වන්නන් තද ඇඹුල්, මිරිස් රස සහ ලුණු රස දුරු කළ යුතු බව පොදු

අවවාදයකි. තමා දිනපතා පානය කරන මූත්‍රා වලින් මේ බව තමාටම පසක් කර ගත හැක. මූත්‍රා යනුඃ 'මුඛයට ගත් ආහාර කායග්නි ව්‍යාපාරයටත්, ඉන් අනතුරුව ධාතුවග්නි ව්‍යාපාරයටත් භාජනයවීම සිදුවේ. ඒ සමඟම මූත්‍රා නිෂ්පාදනය ඇතිවේ.' එනම් මූත්‍රා නිෂ්පාදනය වීම පරිපාචන ව්‍යුහාවේ මැදිහත් වීමෙන් ඇතිවේ.' (ආයුර්වේද සමීක්ෂාව පළමු වෙළුම පස්වන කළඹ 108 පිට) මේ අනුව ආහාරයේ ගුණාගුණ පිළිබඳ සක්‍රිය නිර්ණයක් දිනපතා මූත්‍රා රස බැලීමෙන් ලබාගත හැකිය. එමගින් ක්‍රම ක්‍රමයෙන් තමාට ගැලපෙන ආහාර තෝරා ගැනීමට උපකාර වීම මගින්ද රෝගියා දැනුවත් කරයි. සප්පාය ආහාර ගැනීමෙන් පසු නිකුත් වන මූත්‍රා වල කිසිම නොරුස්නා ගතියක් නැති බව අත් දැක ගැනීමට වැඩි කල් නොයයි. මෙය දෙවන ක්‍රමයයි. හෙද කමයි.

ආයුර්වේදයේ පවා තදබල ව්‍යායාම, තියුණු ඖෂධ සේවනය, රළු ආහාර පමණට වැඩියෙන් ගැනීම, පමණට වැඩියෙන් මත්පැන් ගැනීම, වේගයෙන් දිවෙන වාහනවල නිතර යෑම, ආනුපමංස (අකැප මාංස), අධ්‍යශන (අධික ආහාර අනුභවය) සහ අජීර්ණ යන හේතු මූත්‍රා රෝග සඳහා හේතු වශයෙන් හඳුනාගෙන ඇත. මේවායේ ඇත්ත නැත්ත තමාම අත්දැක මේවායෙන් වැලකීමට තුඩුදෙන සේ මෙයාකාරයෙන් ස්ව මූත්‍රා පානය කරන රෝගියා දැනුවත් වනු ඇත.

41. ඕපක්කමිකා ආබාධා - Diseases Originated from Devices Practiced by Others

මෙහිලා ගැනෙන්නේ හදිසි අනතුරු ආදියෙන් වන ආබාධය. වධ බන්ධන නිසා වන ආබාධය යනාදී මෙවන් තත්ත්වයන් යටතේ කිසිම හෙදකමක් ගැන බලාපොරොත්තු තැබිය නොහැක. නමුත් අනතුරින් වධයෙන් පසු ඒවාට ප්‍රතිකාරය පිණිස පූති මුත්තය සුදුසු පරිදි යොදාගත හැක. විෂ සහිත ආයුධ වලින් සිදුවූ තුවාල සඳහා ද මෙම ප්‍රතිකාරය සුදුසු බව වාර්තා වී ඇත. සූත්‍ර පිටකයේ මූත්‍රා මගින් විෂ නැසීම සිදු වන බව හුවා දක්වා ඇත. මහා විකට භෝගය එනම් මූත්‍රා, අශුචි අලු සහ පස් මිශ්‍ර කොට වැළඳීම සර්ප විසට ප්‍රතිකාරය ලෙස දක්වා ඇත.

තෙන ඛො පන සමයෙන අඤ්ඤතරො භික්ඛු අහිනා දට්ඨො හොති. භගවතො එතමත්ථං ආරොචෙසුං, අනුජානාමි භික්ඛවෙ චත්තාරි මහා විකටානි දාතුං ගූථං මුත්තං ඡාරිකං මත්තිකන්ති. අථ ඛො භික්ඛූනංඑතදහොසි අප්පටිග්ගහිතානි නු ඛො උදාහු පටිග්ගහෙතබ්බානි, භගවතො එතමත්ථං ආරොචෙසුං අනුජානාමි භික්ඛවෙ සති කප්පියකාරකෙ පටිග්ගහපෙතුං අසති කප්පියකාරකෙ සාමං ගහෙත්වා පරිභුඤ්ජිතු' න්ති [ම. ව. 2/534]

එකල්හි එක්තරා මහනෙක් සර්පයෙකු විසින් දෂ්ඨ කරන ලද්දේ වේ. භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මේ බව සැළකළහ. මහණෙනි මල, මූත්‍ර උණු අළු සහ මැටි යන සතර විකටය දෙන්නට අනුදනිමියි. එකල්හි භික්ෂූන්ට නොපිළිගත් මල ආදීහුද? නොහොත් පිළිගත යුතු මල ආදිහුදැයි? මේ සිත් විය. භාග්‍යවතුන් වහන්සේට මේ බව සැලකළහ. මහණෙනි කැපකරුවකු ඇති කල්හි පිළිගන්වා ගන්නට ද කැපකරුවකු නැති කල්හි තමන්ම ගෙන වළඳන්නට ද අනුදනිමියි.

විෂඝ්න (Vishagnha) යනු මූත්‍රා වලට ආයුර්වේදයේ දක්වා ඇති නමකි. එහි තේරුම විෂ නාසකය යන්නයි.

42. කම්ම විපාකජා ආබාධා - Diseases Originated as a Result of Kamma

කර්ම විපාක හේතුවෙන් ඉදිරිපත් වන ආබාධ සඳහා මෙවන් ක්‍රම වලින් ඍජු ප්‍රතිකාර බලාපොරොත්තු විය නොහැක. කෙසේ නමුත් ඒවායින් වන පීඩාවන් අවම කරගැනීම කෙරෙහි සිත යෙදීම මැනවි. මේ නිසා කෙනෙකුට මෙම පූති මුත්ත බේත පාවිච්චි කළත් යම් යම් ආබාධ ඇතිවීම වැළැක්විය නොහැකි තේරුම් ගත යුතුය. බුදු පියාණන් වහන්සේටත් රහතන් වහන්සේලාටත් මෙම කර්ම විපාකමය ආබාධ සාධාරණය.

ඉදින් සර්වබලධාරි දෙවියෙකු මේ ලෝකය මැව්වේ යැයි යමෙක් අදහයි නම් ශ්ලෝක කාරයන් ඔවුන් සමච්චලයට ලක් කරන්නේ මෙසේය.

අහෝ නිර්මාන කෞශල්‍යං - යෙන ලොකං විනිර්මිතඃ
ජගත්‍යස්මිං සුවිපුලේ ස්වස්තතොනෛකොප ලභ්‍යතෙ

යම් නිර්මාපකයෙක් මේ ලෝකය නිර්මාණය කරන ලද්දේ යැයි කියන්නේ ද, අහෝ ඔහුගේ නිර්මාණ කෞශල්‍යයක මහිම! මේ සා විශාල ලෝ තලයෙහි එකම ස්වස්ථයෙකුදු, සෞඛ්‍ය සම්පන්නයෙකුදු දැකිය නොහැක්කේය. (ඇත්තටම සර්වබලධාරියා රෝගියෙක්ද?)

43. සීතං- සීතල - Cold

සීත නිසා වන සෙම්හ රෝග සඳහා නම් නස්‍ය කිරීම සුව එලවයි. අලුත් මූත්‍රා හෝ දින 6-7 පරණ මූත්‍රා වලට උණුවතුර මිශ්‍රකොට මඳ රස්නයෙන් ගෙන නස්‍ය කරන්න. නැත්නම් නාසයට උරා සෝදන්න. සීත නිසා වන සෙමහ රෝග දුරලයි.

එවරස්ට් කන්ද නැගීම සඳහා අසාර්ථක නමුත් දැඩි වීයර්යකින් කටයුතු කළ *මොරිස් විල්සන්* මහතා තමාගේ නිරෝගී කමටත් අසහාය එඩිතර කමටත් හේතුව තමාගේ මෙම මූත්‍රා ප්‍රතිකර්මය බව ප්‍රකාශ කර ඇත. එසේම ටිබෙට් රටේ ලාමා වරු මූත්‍රා ප්‍රසිද්ධ ලෙස භාවිතා කරමින් තම ඒකචාරි ජීවිතය ගත කරන බවට වාර්තා ඇත.[1-33]

එසේම එස්කිමෝවරු ද පවතින දැඩි සීතල අවස්ථාවන්හිදී මතුපිට සමේ තම මූත්‍රා ආලේප කිරීමෙන් එවන් සීතලකින් විය හැකි හානි මඟහරවා ගැනීමට පුරුදුව සිටිත්.

44. උණ්හං - තද උණුසුම - Heat

අධික හිරු රශ්මිය නිසා සම පිළිස්සී රතුවී යෑම (Sunburn) සිදුවූ විටකදී එම සම ප්‍රදේශයේ මූත්‍රා ආලේප කිරීමෙන් සුවයගෙන දේ එවන් තද හිරු රශ්මියක් ඇති තැනකට යෑමට සිදු වුවහොත් කල්තියා සමේ විවෘත ප්‍රදේශ වල මූත්‍රා ආලේප කිරීමෙන් පසුව යෑමෙන් සමට වන හානිය වලක්වාගත හැක. අනෙකුත් පිළිස්සීම් තුවාල සඳහා ද ආලේපය අනුමතයි.

45. ජිඝච්ඡා - බඩගින්න - Hunger

බඩගින්නේ සිටීම රෝග බොහොමයකට ප්‍රතිකාරයක් ලෙස ඉන්දියාවේ භාවිත කෙරේ. මෙය හැඳින්වෙන්නේ උපවාසය නමින්ය. උපෝසථය ද එයින් නිපන් පදයකි. මෙය ගුණදායක ආරක්ෂාකාරී ප්‍රතිකාරයක් නමුත් සියල්ලන්ටම එය කළ නොහැක. ප්‍රතිපත්ති ගරුක පැවිද්දන්ට නම් මෙය හුරුය.

කෙසේ නමුත් ශාරීරික සෞඛ්‍ය සඳහා උපවාස කරන අවස්ථා වලදී ජලය සහ මූත්‍රා පමණක් පානය කිරීමේ ක්‍රමය ආධුනිකයාටත් අනෙක් අයටත් එකසේ පහසු ක්‍රමයකි. මෙලෙස උපවාස කිරිම නිදන්ගත මහ රෝග සඳහා නිතර නිර්දේශ කෙරේ එහිදී මූත්‍රා යොදාගන්නා ආකාරය පිළිබඳ විස්තර තරමක් දිගය. ඒ සඳහා [2-48] ද බලන්න.

46. පිපාසා - පිපාසය - Thirst

චාරිකාවල යෙදීමේදී දුර ගමන් යෑමේදී තමන්ගේ පානීය ජලය ගෙනයෑම හොඳ පුරුද්දක්. නමුත් මෙම පුරුද්ද ඇති අයටත් බොහෝ විට අකරතැබ්බ වලට මූණ පෑමට සිදු නොවන්නේ නොවේ. විශේෂයෙන් යුද බිමේ, මුහුද මැද, නිරුදක කතරේ එවන් අකරතැබ්බ වලට මූණ පාන්නන්ට මෙම මූත්‍රා පානය කදිම ස්වභාවික පිළිතුරක් සළසයි. මෙම මූත්‍රා එවන් අවස්ථාවන්ට අත්‍යවශ්‍ය කරන ද්‍රව ප්‍රමාණය පිරිමසා පිපාස සංසිඳුවා දෙමින් අවශ්‍ය කරන ශාරීරික ශක්තිය ද සහතික කරලයි. ලෙඩ රෝග වලට බඳුන් වීමට ඇති අවස්ථාවන් මඟහරවයි. නමුත් මෙය ඒ සඳහා කල් තබාම පුරුදු කරගෙන තිබීම නම් වැදගත්ය.

47. උච්චාරො - මලපහ කිරීම - Excretion

සාමාන්‍ය ලෙසින් මලපහ නොවීම සෑම වැඩිහිටියන් දෙදෙනෙකුගෙන් එක් කෙනෙකුටම ඇති, කියාගත නොහැකි අපහසුතාවයකි. මේ සඳහා මෙම පූති මුත්ත බේත සලසන සහනය පොඩි නැත. මෙන්න අත්දැකීමක්.

තුන්වන දිනයෙහි ඉතාමත් අමාරුවෙන් මූත්‍රා උගුරක් බී ගතිමි. මී ලඟට සිදුවන්නේ කුමක්දැයි බැලීමට නිසොල්මන්ව බලා සිටියෙමි. මූත්‍රා රස හිතු තරම් අප්‍රිය නැත. මඳ ලුණු රසක් කටේ ඉතිරි උනත් ඉක්මණින් එය පහවී ගියේය. මම මීට වඩා අමිහිරි බෙහෙත් විවිධ රෝග සඳහා පාවිච්චි කර ඇත්තෙමි.

විනාඩි පහකින් පමණ මලපහ කිරීමේ අවශ්‍යතාවය දැනින. වැසිකිළියේ වාඩි වූ සැනින් පහසුවෙන් මලපහ විය. බොහෝ කලක් සිර මැදිරියක අපිරිසිදු සිර බත් කමින් සිටි මට කලක පටන් පැවති මගේ මලබද්ධය මෙලෙස දුරුවීම අසිරියකි. තවත් විනාඩි පහකින් නැවත වරක් මලපහ විය. ඉන්පසු විශාල සහනයක් දැනුනි.

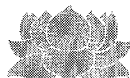
එතැන් පටන් මම දිනපතා උදෙන්ම මූත්‍රා පානය කිරිම පුරුද්දක් ලෙස කළෙමි. මලපහ කිරීමේ පරණ ප්‍රශ්ණ ඉන්පසු නැවත නොවීය. විස්තර සඳහා බලන්න [2-94]

48. පස්සාවෙති - Urination

මූත්‍රා පහ කිරිම සම්බන්ධ අපහසුතාවන්ට මූත්‍රා අඩස්සිය යැයි කියනු ලැබේ. මෙය අසීරු තත්ත්වයකි. එවිට විකල්පයක් ලෙසට නිර්දේශ කරන්නේ නිරෝගී බාල ළමයෙකුගේ මූත්‍රා පානයට දීමයි. තමාගේම මූත්‍රා ටික ටික පිටවන්නට පටන් ගත් තැන පටන් තමාගේම මූත්‍රා පානය කරන්න. [1-33]

ඊට අමතරව මූත්‍රා මාර්ගයේ ගල් හිරවීමේ ආදිය සඳහා ද මෙම මූත්‍රා ප්‍රතිකර්මය අනුමතයි.[2-18]

මූත්‍රා සමඟ ලේ පිටවීම සඳහා (Hematuria) එකදිගට දින තිහක් තමාගේම මූත්‍රා පානය කරන්න [1-27] මූත්‍රා සමඟ ලේ හෝ සැරව පිටවන අවස්ථාවල මෙම ප්‍රතිකර්මය ගැලපේද නැද්ද යන ප්‍රශ්ණයට පිළිතුරක් ලෙස මෙලෙස විශේෂයෙන් ලියා දක්වා ඇති බව වටහා ගන්න.



පූති මුත්ත භෙසජ්ජය පාවිච්චි කරන ක්‍රම

මෙම බේත උපසම්පදා වූ භික්ෂුවක් අනිවාර්‍යයෙන් දත යුතු, දැනගෙන යාවජීව වශයෙන් හෙවත් දිවි ඇති තෙක් පාවිච්චි කළයුතු බේතක් වශයෙන් දක්වා ඇති නිසා එය විශේෂිත ලක්ෂණයන්ගෙන් සමන්විත විය යුතු එකකි. එනම් නොමිළයේ ලැබෙන්නක් විය යුතුය. භාවිතා කරන ක්‍රමය එකක් විය යුතුය. එය සියලු රෝගාබාධයන් සමනය කරන්නක් විය යුතුය. එසේම රෝග නිවාරකයක් ද විය යුතු වන්නේය. වෙන විධියකට කිව හොත් *කෝකටත් තෛලයක්* විය යුතුය. සාමාන්‍ය දැනුමක් ඇත්තෙකුට පවා ක්‍රියාවට නැංවීය හැක්කක් විය යුතුය. මෙහිලා ගුරු මුෂ්ඨියක් නොතිබිය යුතුයි. කාගේවත් අධිකාරී බලයක් නොතිබිය යුත්තකි.

එවැන්නක් සඳහා මෙලෙස ක්‍රම වේදයන් ලියා දැක්වීමට හේතු තිබේ. මෙහි සාමාන්‍ය භාවිතය වනාහි ඉහත දැක්වෙන තත්ත්වයන්ට යටත් ඉතාමත් සරල එකකි. ස්වභාවයෙන් ම එම සරල ක්‍රම වෙදකමක් මෙන්ම හෙදකමක් ද වන්නේය. නමුත් මේ හෙදකම මෙතෙක් කල් නොසැලකීම නිසා යම් යෝගාවචරයෙකුගේ රෝග තත්ත්වය උග්‍ර අතට හැරී ඇත්නම් හෝ සංකීර්ණ තත්ත්වයකට පත් වී ඇති නම් ප්‍රතිකාර ක්‍රම ඒ අනුව හැඩ ගස්වා ගත යුතුය. ඒ සඳහා අද මේ වන විට

එළි දැක්වී ඇති තොරතුරු ප්‍රමාණය ඉහතින් දැක්වූ සුවිශේෂි ලක්ෂණයන් ආරක්ෂා කරන අතර අමතර දැනුමක් ලබාදීමට සමත්ය.

මේ අනුව භාවිතා කරන ක්‍රම අනු මාතෘකා දෙකක් යටතේ සංග්‍රහ කරමු. එනම්

1. සරල - වෙදකම මෙන්ම හෙදකමත් සලසන මූලික ක්‍රම

2. ඊට අමතර වූ විශේෂ තත්ත්වයන් යටතේ අනුගමනය කළ යුතු විශේෂඥ ක්‍රම

1. වෙදකමත්-හෙදකමත් සලසන සරල මූලික ක්‍රම

මේ යටතේ **මූත්‍රා පානය** හා පොදුවේ **ආබාධිත ස්ථානයේ පිටින් ආලේප කිරීම** යන ප්‍රයෝජන දෙක දැක්විය හැක. ආධුනිකයෙකුට කිසිම පැකිළීමකින් තොරව මෙම ක්‍රම දෙක අත්හදා බැලිය හැක. එමඟින් ඉක්මන් වූද පුළුල් වූද සුවසහන රැසක් අත්විඳිය හැක.

මූත්‍රා පානය

පානය සඳහා ඉතාමත් සුදුසු වන්නේ උදෙන්ම පිටවන මූත්‍රා ධාරාවේ මුල හා අන්තිම කොටස ඉවත් කර ලබා ගන්නා එහි මැද කොටසයි. සිවම්බු කල්ප විධි නම් හින්දු උගැන් වීමේ මෙය උපමාවකට අනුව දක්වන්නේ: විෂ සර්පයන්ගේ එම විෂ ඇත්තේ සාමාන්‍යයෙන් උගේ මුඛයේ හා වල්ගයේය. මූත්‍රා ධාරාවේද මුල හා අග එළෙස ඉවත් කළ යුතුය. මැද කොටස ගුණදායක ය. මෙලෙස ලබාගත් මූත්‍රා පටන් ගැන්මේදී, වීදුරු බාගයක් පමණ එවේලේම පානය කරන්න.

එසේ කිරීමට අපහසු නම් මඳ උණු වතුර වීදුරුවකට එලෙස ලබාගත් මූත්‍රා වලින් ටිකක් දමා පානය කරන්න. ක්‍රමයෙන් මෙසේ එකතු කරන මූත්‍රා ප්‍රමාණය වැඩිකරමින් ගොස් කෙළින්ම මූත්‍රා පානය කරන්න පුරුදු වන්න. එසේත් නැත්නම් මුලදී මූත්‍රා වලට මී පැණි ටිකක් දමා පානය කරන්න.

බිංදු වශයෙන් දැමීම සඳහා ද මෙසේ උදෙන්ම ලබාගත් මූත්‍රා ඇස් අමාරු, කණේ අමාරු, උගුර අමාරු, දත් අමාරු ආදියෙහිදී එම ඇස්, කණ්, උගුර, මුඛය ආදියට දැමීමටත් සුදුසුය. ඇසට බිංදු කිහිපයක් දැමීම දවසකට තුන් හතර වතාවක් කරන්න. ඇස් අමාරු දුරු කරවයි. පෙනීම දියුණු කරයි. කණට දැමීමෙන් කණේ අමාරු දුරු කරන බව ඉහතින් ද දක්වන්නට යෙදුනි.

ආබාධිත ස්ථානයේ පිටින් අලේප කිරීම

මෙය ශරීරගත වස විස, සමේ කුෂ්ඨ රෝග සහ විෂ සහිත සතුන් දෂ්ඨ කළ අවස්ථා වැනි අවස්ථා වලදී බහුලව පාවිච්චි කරන ක්‍රමයයි. මෙය මූත්‍රා පානය තරම් අපහසු නැත. ආයුර්වේදයේ ද දක්වෙන්නක් නිසා බොහෝ දෙනා අසා ඇති කරුණකි. දනට මුද්‍රණය වී ඇති වටිනා අත්දැකීමක් නම් මේ සඳහා දින හතක් පමණ කල්ගිය මූත්‍රා ඉතාමත් කඩිනම් සහන සළසන බවයි. මෙලෙස දින ගණනාවක් පැසවීමට ඉඩහැර පාවිච්චි කරන නිසාම මෙයට පූති මුත්ත යන නම යොදා ඇත්තේදැයි සිතිය හැක.

පාවිච්චි කරන අවස්ථාවේ එය උණු වතුර සමඟ මිශ්‍ර කර මඳ රස්නයෙන් ආලේප කරන්න. පැය දෙකක් පමණ සමේ වෙලෙන්නට හැර මඳ, උණු දියෙන් සෝදා හරින්න. කුෂ්ඨ රෝග සඳහා මෙම ක්‍රමය යොදන්නේ නම් සබන් පාවිච්චිය සම්පූර්ණයෙන් නතර කරන්න. කැසීම නියපොතු ගැසීම නතර කරන්න. දින ගණනකින් සම්පූර්ණ සුවය ගෙන දෙන අතර ගෑ හැටියේම ලෙඩාට වෙනස දැනෙන්නට පටන් ගන්නවා ඇත.

සමහරුන් මේ සඳහා මුළු ඇඟම මෙම පූති මුත්‍ර ආලේපයෙන් පසු පැය දෙකක් පමණ අව්වේ සිට ස්නානය කරත්. මූත්‍රා ප්‍රමාණය මදි නම් ජලය සමඟ මිශ්‍රකොට පාවිච්චි කරන්න.

මෙලෙස යොදා ගන්නා සරල ක්‍රම වලට අමතරව විශේෂ භාවිතා ක්‍රම කිහිපයක් ඇත්තේය. ඒවා යොදා ගන්නේ විශේෂිත අවස්ථාවන් සඳහාය. එම විශේෂිත ක්‍රම අත්හදා බැලීමට පෙර ඒ සඳහා උපදෙස් සවිස්තරව දක්වා ඇති පොත පත කියවන්න. මෙම රචනය අග දක්වා ඇති ඉංග්‍රීසි පොත් ටික හෝ අඩුම තරමින් කියවා ගන්න. එසේම අන්තර් ජාලයේ ඇති *වෙබ් අඩවිය* බලන්න. මෙම තොරතුරු ඉතාමත් කැමැත්තෙන් දීමට එම විශේෂඥයන් බලා පොරොත්තුව සිටී.

රෝග තත්ත්වය මුල්බැස ගෙන ඇති අවස්ථාවලට ඉහත දැක්වූ ක්‍රම දෙකට අනුව විශේෂ ප්‍රතිකාර අවශ්‍ය නමුත් සාමාන්‍ය පාවිච්චිය නිතර කරන්නේ නම් මෙවන් විශේෂ ප්‍රතිකාර ඇත්තටම අවශ්‍යවන්නේ නැත. එම නිසා රෝග මුල් බැස ගන්නා තෙක් නොසිට සෞඛ්‍ය සංරක්ෂණය සලකා සාමාන්‍ය පාවිච්චිය අදම පටන් ගන්න.

2. විශේෂඥ ක්‍රම

පත්තු ලෙස ආබාධිත ස්ථාන වල බැඳීම

වස්ති කිරීම

නස්‍ය කිරීම

උපවාස කිරීම

ගාත්‍රා සහ ගුද පෙදෙස් මූත්‍රා වල බස්වා තැබීම

මුඛ සෝධනය

මූත්‍රා ආලේප කොට සම සහ හිස් කබල සම්බාහනය කිරීම

පත්තු ලෙස ආබාධිත ස්ථාන වල බැඳීම

අර්ශස් අමාරු ඇති විට ගුද පෙදෙසේ මුත්‍ර වලින් පොඟවාගත් පුළුන් රොදක් තබා බඳින්න. සර්ප විෂ, ගෝණුසු පත්තෑ විස, දළඹු විස

හෝ වෙනත් විෂ සහිත දෙයක් ගැවුන තැනක් දිගින් දිගට වේදනා දෙයිනම් එතැනට මඳ උණුසුමින් යුත් පරණ මූත්‍රා වලින් පොඟවාගත් පුළුන් රොදක් හෝ තෙත් කරගත් රෙදි කැබැල්ලක් තබා බඳින්න. වේලෙන්න වේලෙන්න මූත්‍රා වලින් තෙමන්න. තුවාල සඳහා ද සුදුසුය.

වස්ති කිරීම

අර්ශස් සඳහා ද මෙය යෙදේ අහාර මාර්ගයේ සමහර ආබාධ සඳහා ද අසාත්මිකතා නිසා වන වස විස ශරීරයෙන් ඉවත් කිරීමේදී ද මෙම ක්‍රමය යොදාගැනේ. අසාත්මිකතා නිසා මතුවන වස විස තත්ත්වයන් යටතේ සාමාන්‍ය ඉන්ජෙක්ෂන් සිරින්ජරයක් යොදාගෙන මූත්‍රා ප්‍රමාණය ටිකක් වස්ති කිරීම ප්‍රමාණවත් නමුත් අර්ශස් හා ආහාර මාර්ගයේ දුෂ්කරතා වැනි අවස්ථාවලදී මූත්‍රා සමග උණු ජලය කළවම් කොට තනාගත් මඳ උණු මිශ්‍රණය වැඩි ප්‍රමාණයක් වස්ති කොට හැකි තාක් දුරට රඳවාගෙන තබා ගැනීම ප්‍රතිඵළ දායකය. පිළිකා සඳහාද මෙම වස්ති ක්‍රමය ඉක්මන් ප්‍රතිඵල ගෙනදෙන බවට සාක්ෂි ඇත.

නස්‍ය කිරීම

සයිනස් අමාරු, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යා අවස්ථා, නාසය තදවීම් ආදී අවස්ථා වලදී නස්‍ය කිරීම ඉක්මන් සහන ලබාදේ. මූත්‍රා භාජනයකට ගෙන එක නාස් පුඩුවක් වසා අනෙකින් මූත්‍රා ඉරීම ද පසුව අනෙක් පුඩුවෙන් ඉරීම ද පුහුණු කළ හැක. මෙය මුලින් මුලින් අපහසු දෙයක් ලෙස දැනුනත් ක්‍රමයෙන්, ඉස්පොල්ල නොයන ලෙස කිරීමට තරම් හුරු වූ පසු වඩා පහසුවෙන් කළ හැක. මෙමගින් සාමාන්‍ය සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව සඳහටම දුරුකළ හැකිය.

උපවාස කිරීම

බඩයෑම, පාචනය, ඇමීබා පාචනය, අජීර්ණ අමාරු සඳහා මෙම උපවාසය අනුමතයි. දින හතරක් පමණ මූත්‍රා සහ ජලය පමණක්

ගනිමින් උපවාස කටයුතුයි. මෙයින් ලැබෙන සහනය සිත්ගන්නා සුළුය. ඉන්දියාවේ හා බටහිර ජාතීන් අතර ප්‍රචලිත ක්‍රමයකි. ප්‍රථමයෙන් ඊට ඇඟ හුරු කර ගත යුතුයි. ඒ සඳහා මුත්‍රා බීම ප්‍රථමයෙන් හුරු කර ගන්න. ඉන් පසුව අධික ප්‍රෝටීන් ආහාර අඩුකරමින් දින දෙකක් පමණ පුරුදු කරන්න. ඉන් පසු මූත්‍ර සහ ජලය පමණක් ගනිමින් දින තුන හතරක් උපවාස කරන්න. නැවත ආහාර ගැනීමට ප්‍රථම පළතුරු ඉස්ම පමණක් ගනිමින් උදේ වරුව ගත කරන්න. සරළ සැහැල්ලු දිවා වේලකට පසු යළිත් පළතුරු ඉස්ම පානය කරන්න. ක්‍රමයෙන් ටිකෙන් ටික සුපුරුදු ආහාර ගැනීම සතියක් පමණ කාලය තුළ පුහුණු කරන්න. ප්‍රථම වතාවට කරන විට ඉතාමත් ක්‍රමානුකූලව අනුපිළිවෙලින් ආහාර අඩු කිරීම හා නැවත හඳුන්වාදීම කළ යුතුය.

ගාත්‍රා සහ ගුද පෙදෙස් මූත්‍රා වල බස්වා තැබීම

අතේ පයේ ඇඟිලි කරු අතර ඇතිවන පීඩාකාරී කැසිලි, ඉදිමුම්, නියපොත්ත මස් කපාගෙන යමින් ඇතිකර වේදනා ආදිය ඇති අවස්ථා වලත් අර්ශස් ගෙඩි, ගුදයේ හා ලිංගික පෙදෙස් වල ඇතිවන ආබාධ වැනි අවස්ථා වලට මෙම ක්‍රමය ඉතාමත් ප්‍රතිඵල සහතික කරයි.

අත්පා වල හටගන්නා චර්ම රෝග හා වස විස වලින් වන ආබාධ වලට අමතරව මෙය නිල සම්බාහන ප්‍රතිකාරයක් ද වන නිසා බොහෝ අමතර ලාභ සහිත ප්‍රතිකර්මයකි. කණේ රෝග සම්බන්ධයෙන් ලියා දක්වා ඇති පරිදි අත් පා වල ශරීරයේ වැදගත් සියලු ඉන්ද්‍රියයන්ගේ නිල පිහිටා ඇති නිසා මෙම මූත්‍රා වල ගිල්වා සම්බාහනය කිරීම කදිම හෙද කමකි. රෝග නිවාරණ විධියකි.

මේ සඳහා ලොකු භාජනයකට දින හතක් පමණ පැසුණු මූත්‍රා මඳ රස්නයට රත්කොට වත් කර ගන්න. එසේ නැත්නම් එම පරණ මූත්‍රා පරිමා එකකට උණු ජලය පරිමා දෙකක් මිශ්‍ර කොට මඳ උණුසුමට සකස්කර ගන්න. අත්-පා එහි ගිල්වා තබන්න. වරින් වර අතුල් පතුල්

හොඳින් සම්බාහනය කරන්න. මෙලෙස අතුල් පතුල් සම්බාහනය කිරීම ඕනෑම කෙනෙකුට අත්හදා බැලිය හැකි අතර ප්‍රතිඵල ගැන ඔබම විශ්මයට පත්වනු ඇති. මේ සඳහා විශේෂයෙන් පතුල් වල අදාල නිල දක්වෙන සටහනක් 24 වන පිටේ දක්වන්නේ උනන්දු කාරකයක් වශයෙනි. ඒ සම්බන්ධ වැඩි විස්තර මෙහි ලා සාකච්ඡා කිරීම අරමුණ නොවේ. අර්ශස්, ලිංගික පෙදෙසේ ආබාධ හෝ මල බද්ධය වැනි ආබාධ ඇත්තන් එසේ මඳ උණුසුමට සකස් කරගත් මූත්‍රා භාජනයේ ගුද පෙදෙස ගිල්වා තැබිය යුතුය. එසේ ගිල්වා විනාඩි විස්සක් පමණ තබන්න. මූත්‍රා එහිම වේලෙන්නට හරින්න. මේ සඳහා ප්‍රමාණවත් ලොකු භාජනයක් අවශ්‍යය. වැඩි මූත්‍රා ප්‍රමාණයක් ද අවශ්‍යය. දවස පුරාම පිටවන මූත්‍රා එකතු කර මෙසේ ප්‍රතිකාරය සඳහා සූදානම් වන්න.

ඉතිරිවන ද්‍රාවණය නිශ්ශබ්දව ම ගෙන ගොස් තමා ප්‍රිය කරන මල් පෝච්චියකට හෝ මල් පාත්තියකට දමන්න. එසේ නැතිනම් බෝත් පැලයකට හෝ හෝග පාත්තියකට දමන්න. පැල වල කොල වලටත් සමසේ වැටෙන සේ ඉස හරින්නේ නම් ක්ෂණික ප්‍රතිඵල සහතික කළ හැක. දින කිහිපයකින් එම පැල ඔබට සුභ දර්ශනයක් ගෙන එනු ඇත. එමගින් ඔබගේ ස්වස්ථතා වර්ධනය මැන ගන්න.

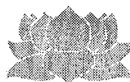
මුඛ සෝධනය

දත්වල සහ මුඛයේ ආබාධ සඳහා අලුත් මූත්‍රා යොදා පහසු වෙලාවක මුඛය සේදීම පුරුද්දක් කර ගන්න නින්දට පෙර මෙසේ සෝදා හැර නිදාගන්නේ නම් බොහෝ ආනිශංස දායකය. උගුරේ ආබාධ සඳහා උගුර සෝදාලීම හෙවත් මුඛයට මුත්‍රා ගෙන උගුර කුමුදාලීම කළ යුතුය. වීදුරුමස් ආබාධ සහ දත් සෙලවීම වැනි ආබාධ සඳහා අඩුම තරමින් විනාඩි විස්සක් වත් මුඛයේ මූත්‍රා තබාගෙන සිට ඉවත ලන්න.

මූත්‍රා ආලේප කොට සම සහ හිස් කබල සම්බාහනය කිරීම

යට දක්වූ පරිදි උපවාස කරමින් කල්ගිය රෝග සඳහා සහනය පතන්නන් විසින් තම මුළු කයම මූත්‍රා වලින් පොඟවා හොඳින් සම්බාහනය කිරීම උපවාසයෙන් ලබන ආනිශංස වඩාත් සක්‍රිය කරවනු ඇත. ශරීරය ඇතුළත පිටත යන දෙයාකාරයටම පිරිසිදුවක් ඇති කර දෙනු ඇත. අනතුරුව මඳ උණු ජලයෙන් ඇඟ සොදා හරින්න. සම්පූර්ණයෙන්ම ඇඟට උරා ගැනීම සඳහා වේලෙන්නට ඇරීම වඩාත් පලදායී නමුත් ඒ සඳහා අවස්ථාවක් ලබාගැනීම සමාන්‍යයෙන් විරලය. එම නිසා මෙසේ සොදා හැර අවශ්‍ය නම් ඇඟ ගල්වනයක් යොදා සාමාන්‍ය කටයුතු වල නිරත විය හැක. ඉතිරි වන ද්‍රාවනය ප්‍රිය කරන පැලයකට පෝර පිණිස යොදන්න.

පොදු ශාරීරික රෝග සඳහාත් විශේෂයෙන් සමේ සියලුම රෝග සඳහාත් මෙය අනුමතයි. හිසේ ඇති ඉස් හොරි සහ අනෙකුත් කෙස් සම්බන්ධ ආබාධ සඳහා හිස් කබල මෙසේ මූත්‍රා වලින් තෙමා සම්බාහනය කරන්න. කිසිම සබන් වර්ගයක් හෝ ෂැම්පු වර්ගයක් සමට නොයොදන්න. ස්වභාවික හිස ගල්වන හා ඇඟ ගල්වනයන් ඒ වෙනුවට යොදාගන්න.



ආහාර විහාර මනෝව්‍යාපාර විධි

සියලු අත්හදා බැලීම් වලට කලින් මෙම කොටස කියවා තේරුම් ගැනීම අත්‍යාවශ්‍යය.

මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රමය ක්‍රියාවත් කරන අතර වාරයේ වෙනත් කිසිම බේතක් ගැනීම නොකළ යුතුය. එසේ ගත හොත් එම බේත් වල ඇති අගුණ රසායනික ද්‍රව්‍ය මූත්‍රා සමඟ නැවත ශරීරගතවීම සිදුවන නිසා අනවශ්‍ය සංකීර්ණතා පැන නැඟිය හැක. නමුත් හෝමොන වගී අඩංගු බේත් හෝ විටමින් වගී ගන්නා අතරවාරයේ ස්වමූත්‍ර පානයට ගැනීම වරදක් නැත. හෝමොන සමතුලනය සඳහා මෙවන් අවස්ථාවල සතිමත්වන්න.

අත්හදා බැලීම් සඳහා අවශ්‍ය නම් එවන් අවස්ථා වල බාහිර ආලේප වශයෙන් පමණක් ස්වමූත්‍රා යොදාගත හැක. එය වඩා ආරක්ෂාකාරිය. එළෙස ගුණ, අත් දැක ක්‍රමයෙන් බාහිර බේත් අඩුකර ගත හැකි නම් පමණක් එම අමතර බේත් නතර කොට තම මූත්‍රා පානය සඳහා යොදාගත හැක. එසේ කෙළින් බේත් නතර කළ නොහැකි නම් ප්‍රථමයෙන් ආයුර්වේද වැනි ස්වභාවික බේතකට මාරු වන්න. එවන් ස්වභාවික බේත් ගන්නා අතර වාරයේ නම් මෙය පානය කළාට වරදක් නැත. එයින් මෙම ප්‍රතිකාරයේදී අහිතකර බලපෑම් ඇති නොකරයි.

එලෙස මෙම ක්‍රමයට මාරුකළ පසු දිගින් දිගට එසේ කරගෙන යාමේදී විවිධ ශාරීරික අපහසුතා මතු විය හැක. එම අපහසුතා ද රෝග හෝ රෝග ලක්ෂණ ලෙස වරදවා වටහා ගත හැක.

මෙසේ අපහසුතා මතුවීමට හේතුව නම් මෙම ප්‍රතිකර්මය නිසා මෙතෙක් ශරීරයේ තිබූ අපද්‍රව්‍ය වස-විස පිට දැමීමට පටන් ගැනීම බව මුලින්ම වටහාගෙන තිබීම අවශ්‍යයි. මෙතෙක් වාර්තා වී ඇති තොරතුරු අනුව මෙහිදී කුෂ්ඨ, දහඩිය දැමීම, සැරව බිබිලි දැමීම, බඩ බුරුල්වීම වමන ගති පහළ වීම, හිසරදය වැනි ලකුණු දැක්විය හැක[2-56] මේවා පැය කිහිපයක් හෝ දින කිහිපයක් පැවතී ඉබේටම පහවී යනු ඇත. ඒ සඳහා බිය විය යුතු හෝ ප්‍රතිකාර සොයා යා යුතු නැත. ප්‍රතිකාර ක්‍රමය නතර කළ යුතු ද නැත. දරාගැනීමට බැරි තරම් බරපතල නම් පමණක් ප්‍රතිකාරය නතර කොට ශරීරයට විවේකයක් ලබා දෙන්න. පසුව නැවත පටන් ගන්න.

ආහාර

ඔබගේ එදිනෙදා ආහාර වේල සෞඛ්‍ය සම්පන්න ස්වභාවික එකක් නම් මූත්‍රා වල කිසිම අප්‍රිය ගතියක් හෝ රසයක් නොදැනෙනු ඇත. එම නිසා එය ඉතා හොඳ පරීක්ෂාවකි. ඒ සඳහා ගත යුතු නොගත යුතු ආහාර ගැන හොඳ විස්තරයක් සිවම්බු කල්ප විධි ශ්ලෝක අංක 104, 105 සහ 106 බලන්න

සාමාන්‍ය වශයෙන් අලුත් එළවළු, පළතුරු, තිවුඩු සහිත ධාන්‍ය, ඇටමද වර්ග බෝංචි, මී පැණි, කිරි ආහාර නිෂ්පාදන යන මේවා සප්පාය ආහාර වශයෙන් සළකන්න. මස්, මාළු කිරි ආහාර ආදිය අඩු තරමට හොඳයි. අම්ල කාරක ආහාර වර්ජනය කරන්න. අධික, ලුණු, මිරිස් ඇඹුල් ආහාර අගුණයි. මධ්‍යසාර, දුම්කොළ, දුම් බීම, අධික කෝපි පානය අගුණයි.

විහාර

මෙම ක්‍රම සාර්ථක ලෙස දිවිහිමි කොට ක්‍රියාවත් කළ හැක්කේ විවේක විහාරී යෝගාවචර කෙනෙකුටම ය. අනෙකුත් අය මේ සඳහා අත්හදා බැලීම් කරනු ඇති. යම් යම් ප්‍රතිලාභත් ලබනු ඇති. නමුත් මුඛ්‍ය බලාපොරොත්තුව නම් විවේක විහාරී ජීවිතයක සාර්ථකත්වයම විය යුතු.

ගිරිමානන්ද සූත්‍රයේ දැක්වෙන පරිදි ශාරීරික ආබාධ පිළිබඳව සලකා බැලිය යුත්තේ විවේක බුද්ධියෙනි. එනම්:

ඉධානන්ද භික්ඛු අරඤ්ඤගතොවා රුක්ඛ මූල ගතො වා සුඤ්ඤාගාර ගතො වා ඉති පටිසඤ්චික්ඛති බහු දුක්ඛො ඛො අයං කායො බහු ආදීනවො ඉති ඉමස්මිං කායෙ විවිධා ආබාධා උප්පජ්ජන්ති සෙය්‍යථීදං..... [අං. නි. 6/196]

ආනන්දයෙනි, මේ සස්නෙහි මහණ, අරණ්‍ය වලට ගියේ වේවයි, රුක් මුලට ගියේ වේවයි, ශූන්‍යාගාරයට ගියේ වේවයි මෙසේ සලකත්: බොහෝ දුක් ඇති මේ කය බොහෝ ආදීනව ඇත්තේ මෙසේ මේ කයේ විවිධ ආබාධයෝ උපදනාහ. ඔහු කවරයහුද යත්:....

මනෝ ව්‍යාපාර හෙවත් ආධ්‍යාත්මය

දේශනාවේ මෙම බේත අනුදැන වදාරා ඇත්තේ උපසම්පන්න භික්ෂුවකට ය. භික්ෂුත්වයේ පරමාර්ථය සියලු දුක් ගෙවන්කර ලබන නිවනය. එම නිසා ආධ්‍යාත්මය නිතරම ශීල, සමාධි, ප්‍රඥා යන විෂයෙහි එල්බ ගෙන ඇත. එයින් මතු අන් අයගේ සුභ සිද්ධිය හා ආධ්‍යාත්මික වර්ධනයද සැලකිය යුතුව ඇත.

භික්ෂුවක නොවූනත් මෙවන් මනෝව්‍යාපාර ඇති අනෙකුත් යෝගාවචර ඇත්තන්ට ද මෙහි ආනිශංස අත්හදා බැලිය හැක. එවන් අත්හදා බැලීම් වලින් ලද, උනන්දු කරවන සුලු අත්දැකීම් බොහෝමයක් මේ වනවිටත් අප ලංකාවෙන්ම අපට දැනගන්නට ඇත.

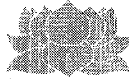
මෙම ප්‍රතිකර්මය තුළින් ඔබ යම් සුවයක් අත්විඳ ඇත්නම් එහි නෛසර්ගික ලාභය අනිවාර්යයෙන්ම ආධ්‍යාත්මික වර්ධනය සඳහාම යෙදවිය යුතුය. එසේ නොමැතිව අනෙකුත් ලෞකික ආසාවන් සඵල කරගැනීම් විෂයෙහි මෙහි ප්‍රතිලාභ අකැපය. සංකීර්ණතා ඇතිවිය හැක. හින්දු වේදයේ පවා මෙය දක්වා ඇත්තේ රහසක් වශයෙන් මෙන්ම භාවනාවට අත්වැලක් වශයෙනි.

නිසි පරිදි ආහාර - විහාර - මනෝ ව්‍යාපාර වල පිහිටා මෙම ප්‍රතිකාරය කරමින් එහි ප්‍රතිලාභ නැවතත් යහපත් මනෝ ව්‍යාපාර සඳහා යොදවන්නේ නම් මෙය ආශිර්වාදයක්මය. මෙම ක්‍රමය කෙළින්ම භාවනාව ඉදිරියට තල්ලු කරන බව සිවම්බු කල්ප විධි ශ්ලෝක 9, 63, 64 ආදිය කියවීමෙන් වටහාගත හැක.

චරක ආචාර්යයවරයාණෝ සිය සංහිතාවේ චිකිත්සා ස්ථානයේ පළමු අධ්‍යායේ එකොළොස් වන සිලෝවෙන් ආචාර රසායනය මෙසේ විස්තර කරත්.

සත්‍යවාදීන මක්‍රෝධම් - අධ්‍යාත්ම ප්‍රවණේන්ද්‍රියම්
ශාන්තං සද්වෘත්ත නිරතං - විද්‍යාත් නිත්‍ය රසායනම්

ඇත්ත කියන, ක්‍රෝධ නොකරන, මත්පැනින් හා අධික මෛථුනයෙන් තොර, බර වැඩ නොකරන, ශාන්ත, ප්‍රියවාදී, සතුටු සිත් ඇති, වැඩිහිටියනට ගරු කරන, කරුණාවන්ත, නිරහංකාර, දාවලට නොනිදන, රෑට නිදි නොවරන, හොඳ සිතිවිලි ඇති, අධ්‍යාත්මික පවිත්‍රතාවයකින් යුක්ත, දිනන ලද ඉඳුරන් ඇති, පුද්ගලයා නිතර නිතර රසායන සේවනය කරන්නේය. ආචාර රසායනයෙන් දැක්වෙන්නේ සද් ආචාර ධර්ම - සාර ධර්ම රාශියෙකි. මේ සාර ධර්ම රැකීමෙන් සිත පිරිසිදු වේ. ඉන් සිතේ ඇතිවන පුබුදුව ගතට ද බලපායි (ආ. පී. ද 72)



නිගමනය

මේ තාක් සර්වඥයන් වහන්සේ විසින් විනය පිටකයෙහිලා අනුශාසනා කොට ඇති කරුණු මෙම පූති මුත්ත භෙසජ්ජයයට අදාලව ගෙනහැර දක්වන ලද අතර දැන් සූත්‍ර පිටකයෙහි සඳහන් උධෘතයක් දක්වමින් රචනය සමහන් කරන්නෙමු. එනම්, මජ්ඣිම නිකාය උපරි පණ්ණාසකයේ දැක්වෙන 46 වෙනි මහා ධම්ම සමාදාන සූත්‍රයේ මෙලෙස දැක්වේ.

සෙය්‍යථාපි භික්ඛවෙ පූති මුත්තං නානා භෙසජ්ජෙහි සංසට්ඨං, අථ පුරිසො ආගච්ඡෙය්‍ය පණ්ඩු රොගී. තමෙනං එවං වදෙය්‍යුං: අම්භො පුරිස, ඉදං පූති මුත්තං නනා භෙසජ්ජෙහි සංසට්ඨං සචෙ ආකඞ්ඛසි පිව. තස්ස තෙ පිවතො හි බො නච්ඡාදෙස්සති වණ්ණෙනපි ගන්ධෙනපි රසෙනපි, පිවිතවා ච පන සුඛී භවිස්සතීති. සො තං පිවතො සුඛී අස්ස තථූපමං භික්ඛවෙ ඉමං ධම්ම සමාදානං වදාමි යමිදං පච්චුප්පන්න දුක්ඛං ආයතිං සුඛ විපාකං

මහණෙනි, යම්සේ (අරළු ඇඹුලු ඈ) නන් බෙහෙදින් මුසු ගෝ මූත්‍රයෙක් වේද, එසඳ පාණ්ඩු රෝග ඇති පුරුෂයෙක් එන්නේ වේද, තෙල පුරුෂයාට මෙසේ කියද්ද: එම්බා පුරුෂය, මේ ගෝ මූත්‍ර නා නා ශෛසජ්‍යයෙන් හනන ලද්දේය. කැමතියෙහි නම් බෝ බොන තොපට

වර්ණයෙනුදු, ගන්ධයෙනුදු, රසයෙනුදු නොරුස්නේය. එහෙත් පානය කොට සුඛිත වෙහියි. හේ එබස් සලකා බොන්නේ වේද, මහණෙනි, මම ප්‍රත්‍යුත්පන්න දුඃඛ වූද ආයති සුඛ විපාක වූද යම් ධර්ම සමාදානයෙක් ඇද්ද මේ ධර්මසමාදානය එබඳු කොට කියමි. [ම. නි. 1/741]

මෙම සූත්‍රයෙහි ලා බුදු පියාණන් වහන්සේ ධම්මසමාදාන හතරක් සන්සන්දනාත්මකව දේශනා කොට ඇති අතර වර්තමානයේ දුක් දෙන නමුත් මතු අනාගතයෙහි සුඛය දෙන ධර්ම සමාදානයට නිදසුනක් ලෙස මෙම පූති මුත්තය ගෙනහැර දක්වා ඇත. එහිදු පරිවර්තනයේ පුරුදු පරිදි දක්වෙන්නේ පූති මුත්ත යන්නට 'ගෝ මූත්‍ර' යන්න නමුත් විශේෂයක් ලෙස මෙහිලා දක්විය හැක්කේ එම සූත්‍රයේ අටුවාව කෙලින්ම එය හුදු මූත්‍රා බව ඍජුවම පිළිගන්නා ස්වරූපයයි ගෝ මූත්‍ර යැයි විකෘති කිරිමක්, සංකර කිරිමක් මෙහි නොදක්වේ. මෙය ඉතා වටිනා සාක්ෂියකි අපේ රචනයට. මේ අනුව අපි යොමු වෙමු එහි අටුවාවට

පූති මුත්තන්ති මුත්තමෙව. යථාහි මනුස්සත්ථභාවො සුවණ්ණවණ්ණොපි පූතිකායො තෙවව, තදහු ජාතාපිච තරුණා ච ලතා පූතිලතාතෙවච වුච්චති, එවං තඞ්ඛණං ගහිතං තරුණම්පි මුත්තං පූතිමුත්තමෙව

පූති මුත්තන්ති	-	'පූති මුත්තං' යනු
මුත්තමෙව.	-	හුදු මූත්‍රාමය (ගෝ මූත්‍රා හෝ පැසනු මූත්‍රා නොවේ)
යථාහි	-	යම්සේ
මනුස්සත්ථභාවො	-	මනුෂ්‍යයා
සුවණ්ණ වණ්ණොපි	-	රන් පැහැයෙන් බබලන්නේ වුවද
පූතිකායො තෙවව	-	(ඔහුගේ කයට) පූති කාය යැයිද

තදහු ජාතාපිච තරුණා ච ලතා	-	එදින හටගත් රසකිඳ ළපටි පැලයටත්
පූතිලතාතෙව්ව වුච්චති	-	පූති ලතා යැයිද කියයි
එවං	-	එසේම
තඞ්ඛණං ගහිතං	-	ඒ වේලාවේම ලබාගත්
තරුණමපි මුත්තං	-	අලුත් මූත්‍රා වලටද
පූති මුත්තමෙව.	-	පූති මුතත යැයි කියත්මැයි.

මෙයින් මෙතෙක් කල් විනය පිටකයේ සහ මෙම සූත්‍රයේ සම්ප්‍රදායානුකූල පරිවර්තනය ලෙස තිබූ පූති මුත්ත යනු 'ගෝ මූත්‍ර- ගෝ මූත්‍ර බෙහෙත්'' යනුවෙන් හෝ 'අරළු ආදිය ගෝමූත්‍රයෙහි ලා සම්පාදනය කරන ලද භේසජ්ජයක් 'යන අස්වාභාවික පරිවර්තනය නැවත සලකා බැලීමකට ආරාධනයක් කෙරේ. ඒ වෙනුවට පූති මුත්ත යනු සාමාන්‍ය මූත්‍රාය යන්න අනිවාර්‍යයෙන් පිළිගත යුතු වනු ඇත යන්න යෝජනා කෙරේ. එසේම මෙම මූත්‍රා පදනම් කරගත් ප්‍රතිකාර ක්‍රමය අඩු තරමින් බෞද්ධ සමාජයේ හෝ සම්මතයක් ලෙස ප්‍රචලිතව තිබුණු බවටද විශේෂයෙන් මෙම මහා ධම්ම සමාදාන සූත්‍රය දෙස් දෙයි.

එම සූත්‍රයේ ටීකාව තවදුරටත් නිවැරදි විවරණයක් ගෙන එමින් මෙසේ සාක්ෂි දක්වයි.

පූති මුත්තන්ති පූති සභාව මුත්තං. *තරුණන්ති* ධාරාවසෙන නිපතන්තං හුත්වා උණ්හං. තෙනස්ස උපරිමුත්තමාහ. මුත්තඤ්හි පස්සාවමග්ගතො මුච්චමානං කායුසමාවසෙන උණ්හං හොති. (ම. නි. ටීකාව) *ඡට්ඨ සංගායනා සංයුක්ත තැටිය 484 පරිච්ඡේදය*

පූති මුත්තන්ති	-	'පූති මුත්තං' යනු
පූති සභාව මුත්තං	-	නොරුස්නා ස්වභාව ඇති මූත්‍රාය.

තරුණනති	- තරුණං යනු
ධාරාවසෙන	- ධාරාව වශයෙන්
නිපනතං හුතවා උණහං	- වැටෙනුයේ උණුසුම්ය.
තෙනසස උපරිමුතතමාහ	- එහිදු (දවසේ?) මුල් කොටස මෙහිලා අදහස් කෙරේ
මුතතඤහි පසසාවමගගතො	- මූත්‍රා වනාහි මූත්‍රා මාර්ගයෙන්
මුචචමානං	- පිටවෙන අවස්ථාවේ
කායුසමා වසෙන	- කාය උෂ්ණය වශයෙන්
උණහං හොති	- උණුසුම් වේ.

සාමාන්‍ය තේරුම මෙසේය ඃ **පූති මුතතං** යන පාළි වචනයේ තේරුම 'නුරුස්නා ස්වභාව ඇති මූත්‍රා' යන්නය. එසේම **තරුණං** යනු මූත්‍රා ධාරාව පිටවන විට උණු උණුවේම ඇති මූත්‍රා යන අදහසයි එයිනුදු (දවසේ?) මුල් කොටස මෙයින් කියැවේ. මූත්‍රා වනාහි මූත්‍රා මාර්ගයෙන් පිටවන අවස්ථාවේ කයේ උෂ්ණය නිසා උණුසුම්ව පවතී..

අටුවාවෙහි දැක්වූ අදහස මෙයින් වඩා සජීවීව තහවුරු කරයි.

කෙසේ නමුත් දැනට සමාජයේ, විශේෂයෙන් සංඝ සමාජයේ ප්‍රචලිතව ඇති ආකල්පයට අනුව අපගේ බෞද්ධ ඉතිහාසයේ යම් කලෙක කිසියම් ගුප්ත හේතුවක් (අහේතුවක්?) නිසා '**පූති මුතත**' යනු '<u>අරළු ආදිය ගෝමුත්‍රයෙහි ලා සම්පාදනය කරන ලද භේසජ්ජයක්</u> 'ලෙස වැරදි අර්ථ කථනයකට අප යොමුව ගෙන ඇති බව සත්‍යයකි. මේ අනුව සමස්ථ ජනවිඥානයම උඩු යටිකුරු වී ඇති සේය. මෙම පෙරළියට වගකිව යුත්තෝ අනිවාර්යයෙන්ම සංඝ සමාජයම නොවන්නේද? මෙම අස්වාභාවික මෙන්ම විකෘති අර්ථ කථනය නිසා මෙම සුවිශේෂිත මහෞෂධය අද කොන්වී ඇති සේය. හුදු ඉතිහාසයක් බවට පත්වී ඇත. ආගමික විධියක් හෝ පිළිවෙතක් පමණක් වී ඇත.

මෙම ප්‍රචලිත හිරිකිත ආකල්පයෙන් මිදී මෙම ප්‍රතිකර්ම ක්‍රමය නැවත යථාර්ථයක් කිරීමේ වගකීමද එසේම අද වර්තමාන සඟ පරපුරට පැවරී ඇතැයි කීම විකාරයක් නොවේ. ප්‍රථමයෙන් සංඝ සමාජය නිවැරදිව දැනුවත් කළහොත් එමගින් අනෙකුත් අදාල ජන කොට්ඨාශ සුමඟට බසිනු නොඅනුමානය. මෙහිලා බලාපොරොත්තු දනවන ආසන්න ජන කොට්ඨාශය වන්නේ දැනටමත් සුපේසල ශික්ෂාකාමී සංඝ සමාජය යටතේ භාවනාවට පෙළඹී සිටින යෝගාවචර ගිහි පිරිසයි. මී ලඟට මේ නව අර්ථ කථනයට සාදර වන්නේ ආයුර්වේද රසිකයෝ ය. එතුළින් වඩා සීඝ්‍ර ප්‍රචාරණයක් පොදුවේ සමාජයට පිවිසෙනු ඇති. ඔවුන් ක්‍රමයෙන් අදාල ක්‍රමවේද යලි පණ ගන්වා අම්ල සේවයක් මගින් ජාතික මට්ටමින් ස්වස්ථතාව ගොඩනගනු ඇති..

විශේෂයෙන් මෙහිලා සඳහන් කළ යුත්තක් වන්නේ මෙම සූත්‍රයේ විස්තර කෙරෙන පරිදි විවිධ වන ඖෂධ වර්ග මිශ්‍ර කර ඒ ඒ ආබාධ වලට ප්‍රතිකාර කරන ක්‍රම වේදයක් ගැන මෙහි සඳහන් වෙතත් එවැන්නක් මෙම රචනයේ දක්වා ඇති ප්‍රමාණයට අමතරව ත්‍රිපිටකයේ අනෙකුත් කිසිම තැනෙක සවිස්තරව නොදැකිය හැකි බවයි. අටුවා විස්තරයට අනුව යමින් අරළු-නෙල්ලි වැනි ඖෂධ මෙහි නිදසුන් ලෙස දක්වා ඇත. කෙසේ නමුත් මෙම රචනයේද දක්වා ඇති පරිදි සාමාන්‍ය මූත්‍රා වලින් සුලබව ලබාගත හැකි දැනටමත් අත්දැකීම් ඇති ප්‍රදේශයට සාදරව තව තවත් හුරු කරගත් පසු එවන් අතිරේක අංග- විවිධ ප්‍රතිකර්ම ක්‍රම ඉස්මතු වීම ස්වභාවිකවම සිදුවනු ඇත. මක් නිසාද යත්ඃ මෙය පූර්ණ කාලීන ජීවිත පර්යේෂණයකි. බෞද්ධ නොවන අනෙකුත් සම්ප්‍රදායයන් තුළ පවා, දැනට පොදුවේ භාවිත බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමයේ ආදීනව දැකීම නිසාදෝ, දැනටමත් මෙම විෂයෙහි ලා උනන්දුවක් මතුවී තිබේ. ආයුර්වේද වෛද්‍යවරු මේ ගැන වඩ වඩාත් අවධානය යොමු කරත්වා.

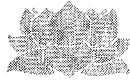
උදාහරණයක් ලෙස ඃ මේ පිළිබඳව හින්දු වේදයේ දමර් තන්ත හි අත්‍යන්ත දේව රහසක් ලෙස දැක්වෙන සිවම්බු කල්ප විධි ශ්ලෝක

වලට අනුව නම් ඉතා සවිස්තර හා ක්‍රමානුකූල ක්‍රම වේදයක් සජීවීව ඉදිරිපත් වී ඇත.

බෞද්ධ ඉතිහාසය තුල යම් කාලයකදී සිදු වී ඇති මෙම විකෘති අර්ථ කථනයට හේතුව සොයා යෑම ඉතාමත් රසවත් ගවේශණයක් වනු නොඅනුමානය. එහිලා මෑතකදී වඩාත් ජනප්‍රිය භාවයට පත් බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය සම්පූර්ණයෙන් වගකිව යුතු නැති බව සත්‍යය නමුත් එවන් සංකර ආකල්ප දරන්නන් විසින් දැන හෝ නොදැන කළ මෙම අවාසනාවන්ත පෙරළියෙන් වැඩිම ආර්ථික වාසිය අත්කර ගත්තේ නම් බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමයයි. අද අපි ජාතියක් වශයෙන් 'බටහිර වෛද්‍ය ක්‍රමය' නම් එම භයානක අස්වාභාවික පුරුද්දට ඇබ්බැහි වී ඇත්තෙමු. මෙම මූත්‍රා ප්‍රතිකර්ම ක්‍රමය නැවත හිස එසවීමේදී එම ඇබ්බැහියට පත් අයගෙන් හා එමඟින් තම ලාභ තරකර ගන්නා අයගෙන් එල්ල විය හැකි අනදර බොහෝ වියහැකි බව අමතක කළ යුතු නැත. මෙම ක්‍රමයේ ව්‍යාප්තිය සලකා කටයුතු කිරීමේදී වැඩි අයාසයක් ගත යුත්තේ එම නරක ඇබ්බැහියෙන් මුදවා ගැනීම එතරම්ම දුෂ්කර කාරියක් වන නිසාය. කෙසේ නමුත් අත්හදා බලන සියළු දෙනා ලබන ආනිශංස ප්‍රමාණය නම් සුළු පටු නොවේ. එය මේ සඳහා ඇති ප්‍රබලම සාධකයයි. මේ කරුණු සලකා මෙම නැවත හඳුන්වා දීම ඉතාමත් ප්‍රවේසමෙන් මෙන්ම ක්‍රමානුකූලවම කළ යුතුය.

මෙලෙස පූති මුත්‍ත බේත යථාර්ථයක් බවට පත්කර ගත හොත් වර්තමානයේ ඉහවහා ගිය සෞඛ්‍ය ප්‍රශ්ණයක් වන AIDS රෝගය හෙවත HIV වෛරසය, කුරුළු උණ වසංගතය වැනි මර්ධනය කිරීමට බැරි බවට සම්මත විශ්වගත රෝග තත්ත්වයන්ට මුහුණ දීම අපහසු කරුණක් නොවනු ඇත.

එදාට 'කැමති නම් බෝ... -පානය කොට සුඛිත වෙහි' යන බුද්ධ ආරාධනාව සමස්ථ ලෝකයටම අපි පොදුවේ කරමු.



මූත්‍රා සඳහා විවිධ නම්

පූති මුත්ත	මූත්‍රා /පැසුණු මූත්‍රා
Water of life,	ජීව ජලය
අමරි	අමෘතය
අමරෝලි	අමෘතය සදාලෙහා ක්‍රමය
ස්වමූත්‍රා	ස්වකීය මූත්‍රා
ස්වම්බු	ස්වකීය ජීව ජලය
සිවම්බු	සිව දෙවියන්ගේ භද්‍ර ජලය
නරදිය	නරයින්ගේ ජලය
නරිජ්ජ	'නරදිය' යන්නට ගැමි ව්‍යවහාරයක්
සුළුදිය	ගැමි ව්‍යවහාරයක්- මෙයින් බිඳී ගිය පද ලෙස හුලිජ්ජ හා හුජ්ජ යන පද දැක්විය හැක.
නරමූත්‍රා	නරයින්ගේ මූත්‍රා
මානව මූත්‍රා	මානවයාගේ මූත්‍රා
විෂ ඝන	විෂ නාසනයක්

For more information :

Visit this web site http://WWW.shirleys-wellness-cafe.com/urine.htm

- **Yahoo Groups**
- **Ask Asuentist**

INDIA

I Water of life Foundation India
C/o Dr J.T. Shah
Pooja Maternity and Nursery House
103-105 Shree Santoshi Mata Co-op
Housing Society Ltd,
Alsalfa Village, Ghatkopar(W)
Bombay 400-084
India.

II. Bihar School of Yoga
Ganga Darshan
Munger 811-201
Bihar
India

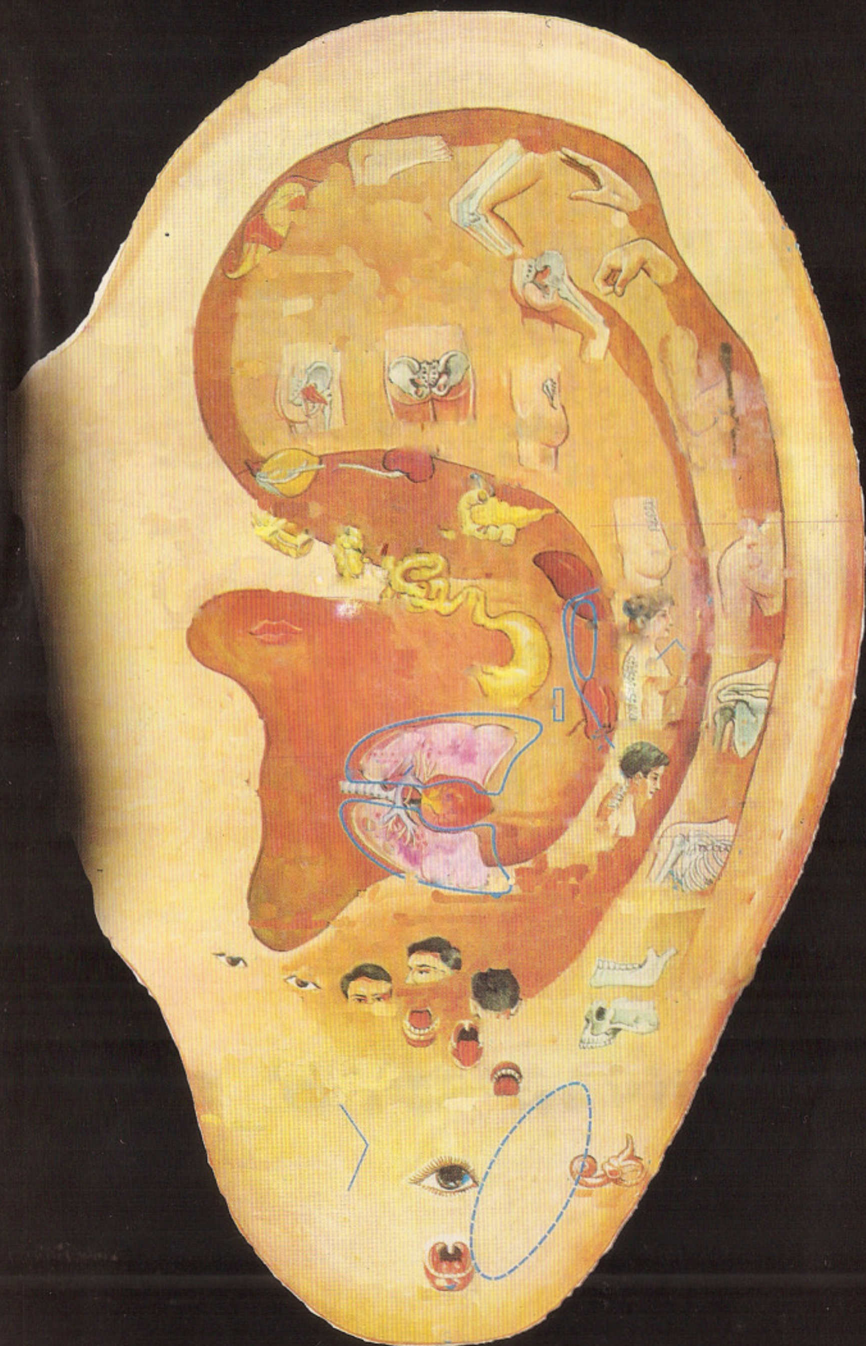
ENGLAND

Swami Pragyamurti Saraswati
Satyananda Yoga Centre
70 Thurleigh Road
London SW 12 BUD
England

U.S.A.

Lifetime Institute
(Water of life Foundation U.S.A.)
Dr. Beatrrice Eartnett
P.O.Pox 4735
Ruidoso NM 88345
USA.

ශරීරයේ ඉන්ද්‍රියන්ට අනුරූපව කණෙහි 'නිල' පිහිටා ඇති ස්ථාන



පූති මුතත හෙසජ්ජය

බුද්ධ බේත

උ. ධම්මජීව භික්ෂුව

මහණෙනි, යම්සේ (අරළු ඇඹුලු ඈ) නන් බෙහෙදින් මුසු ගෝ මූත්‍රයෙක් වේද, එසඳ පාණ්ඩු රෝග ඇති පුරුෂයෙක් එන්නේ වේද, තෙල පුරුෂයාට මෙසේ කියද්ද: එම්බා පුරුෂය, මේ ගෝ මූත්‍ර නා නා භෛසජ්‍යයෙන් හනන ලද්දේය. කැමතියෙහි නම් බෝ බොන තොපට වර්ණයෙනුදු, ගන්ධයෙනුදු, රසයෙනුදු නොරුස්නේය. එහෙත් පානය කොට සුඛිත වෙහි යි. හේ එබස් සලකා බොන්නේ වේද, මහණෙනි, මම ප්‍රත්‍යුත්පන්න දුඃඛ වූද ආයති සුඛ විපාක වූද යම් ධර්‍ම සමාදානයෙක් ඇද්ද මේ ධර්‍ම සමාදානය එබඳු කොට කියමි.

[ම. නි. 1/741]

මිල රු: 200/=


ISBN 955-1328-01-9
9 789551 328016

Lithira